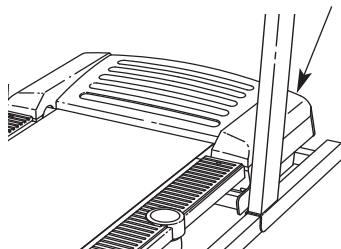


Nº de Modelo PETL40906.1

Nº de Serie _____

Calcomanía con el
Número de Serie

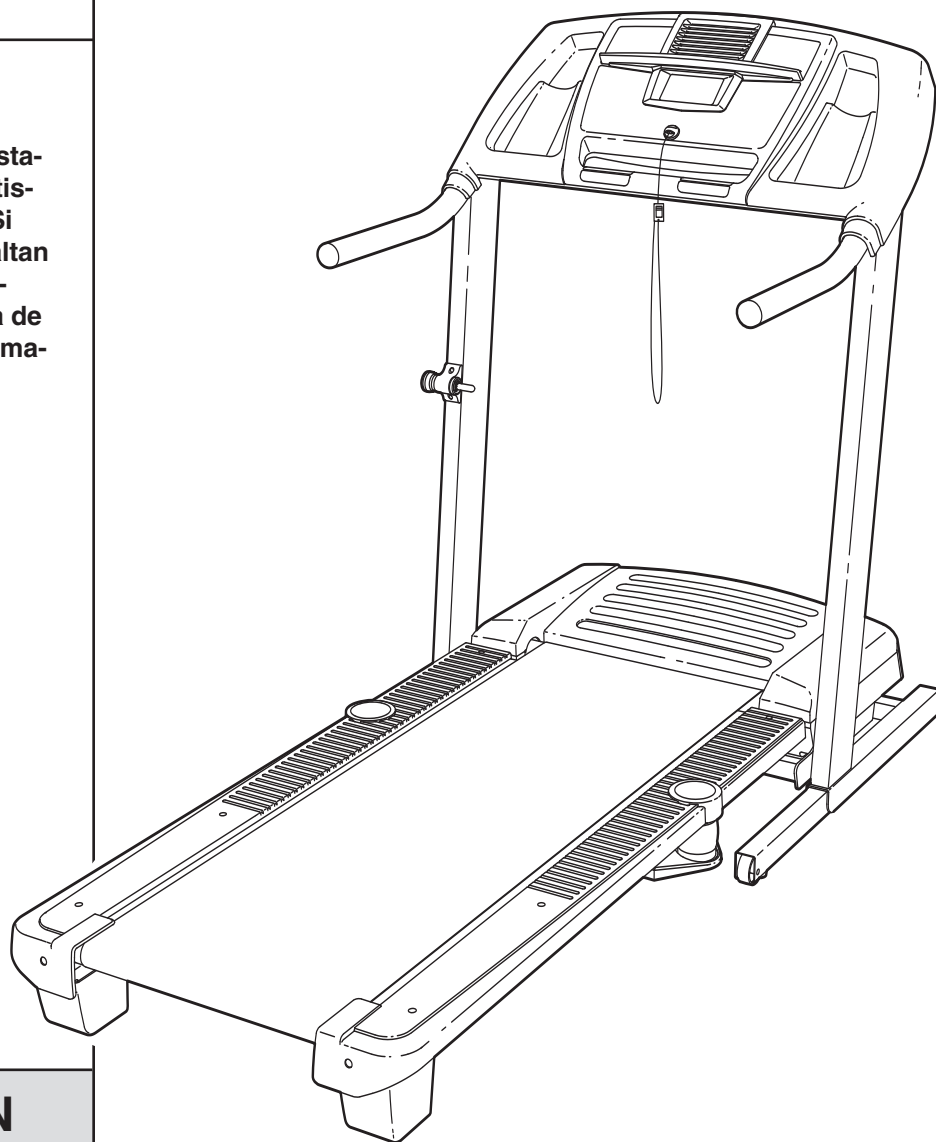
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña éste manual.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.iconeurope.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	5
MONTAJE	6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES	11
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER	24
PROBLEMAS	26
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO	28
LISTA DE LAS PIEZAS	31
DIBUJO DE LAS PIEZAS	32
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la máquina para correr.

1. Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.
2. Use la máquina para correr solamente como se describe.
3. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,5 m de espacio libre en la parte trasera y 0,5 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
4. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
5. No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
6. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la máquina para correr en todo momento.
7. La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 136 kg o menos.
8. Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
9. Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*
10. Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 11), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.
11. Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.
12. Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr Si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o Si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 26 Si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)
13. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de detención de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.)
14. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.
15. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
16. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.
17. Nunca descuide la máquina para correr mientras esté funcionando. Saque siempre la llave, desconecte el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.
18. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que la máquina esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MAQUINA PARA CORRER en la página 24.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.

19. Cuando plegar o mover la máquina para correr, asegúrese que el pasador esté completamente insertado en el sostén.

20. Al usar los programas de iFIT.com, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. Siempre escuche por el sonido “pío” y esté preparado para los cambios en velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación puede cambiar antes que el entrenador personal describe el cambio.

21. Al usar los programas de iFIT.com, usted puede cambiar manualmente los ajustes de la velocidad e inclinación en cualquier momento presionando los botones de velocidad e inclinación. Sin embargo, al escuchar el próximo “pío”, la velocidad e/o inclinación cambiará al próximo ajuste del programa del disco compacto o video.

22. Siempre quite los discos compactos y videos de iFIT.com de su tocadore de discos compac-

tos o videograbadora y desconecte el toca MP3 cuando no los estén usando.

23. Inspeccione y apriete todas las piezas de la máquina para correr regularmente.

24. Nunca deje caer objetos en ninguna abertura.

25. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina de correr, y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deban llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.

26. Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.

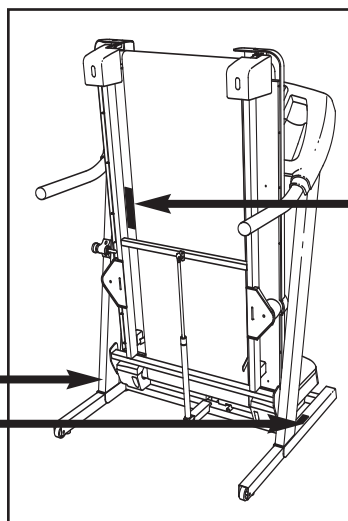
AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Refiérase a los dibujos de abajo. Localice las calcomanías de advertencia indicadas, en la máquina para correr. Note que el texto en las calcomanías de advertencia están en inglés. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de advertencia de tal manera que cubra las que están en inglés. Si no se incluyen las calcomanías de advertencia, o no son legibles, por favor llame nuestro Servicio al Cliente para solicitar una reposición sin costo (vea la portada de este manual). Aplique las calcomanías en los lugares que se muestran. Nota: Las calcomanías no se muestran de su tamaño actual.

PRECAUCIÓN

Mantenga sus manos y pies alejados de esta area mientras la caminadora esté en operación.



ADVERTENCIA:

Protégase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:



•Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.

•Cambie la velocidad en aumentos pequeños.

•Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.

•Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.

•Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.

•Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.



•Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.



•Quite la llave cuando no esté en uso.



•Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.

•Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.

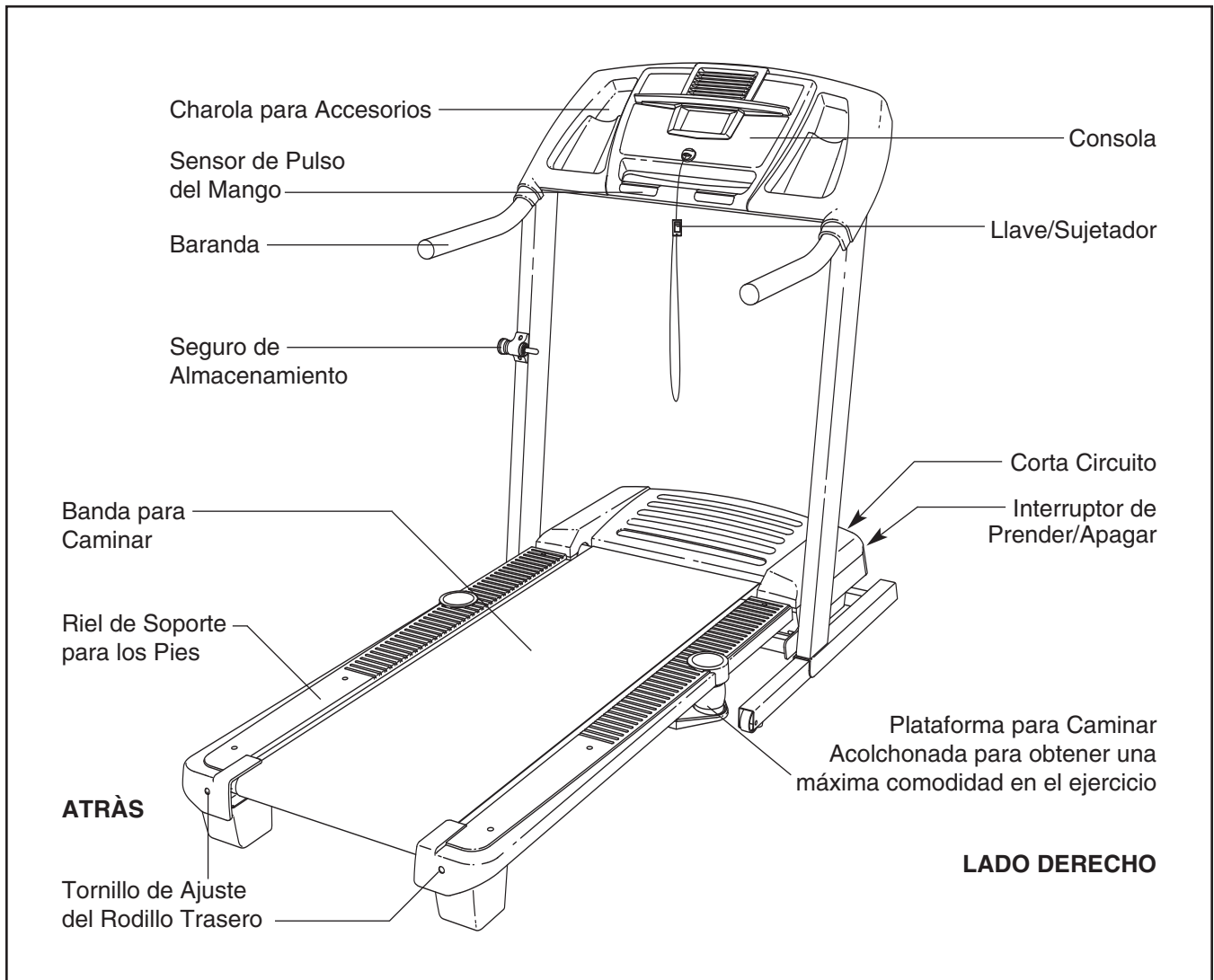
•Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr PRO-FORM® 480 CX. La máquina para correr 480 CX combina diseños innovadores con tecnología avanzada para dejarle disfrutar una excelente forma para hacer ejercicio cardiovascular cómodamente y en la intimidad de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicios, la máquina para correr 480 CX se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras cintas para correr.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró la máquina para correr. El número del modelo de la máquina para correr es PETL40906.1. El número de serie se puede encontrar en la calcomanía pegada a la máquina para correr (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

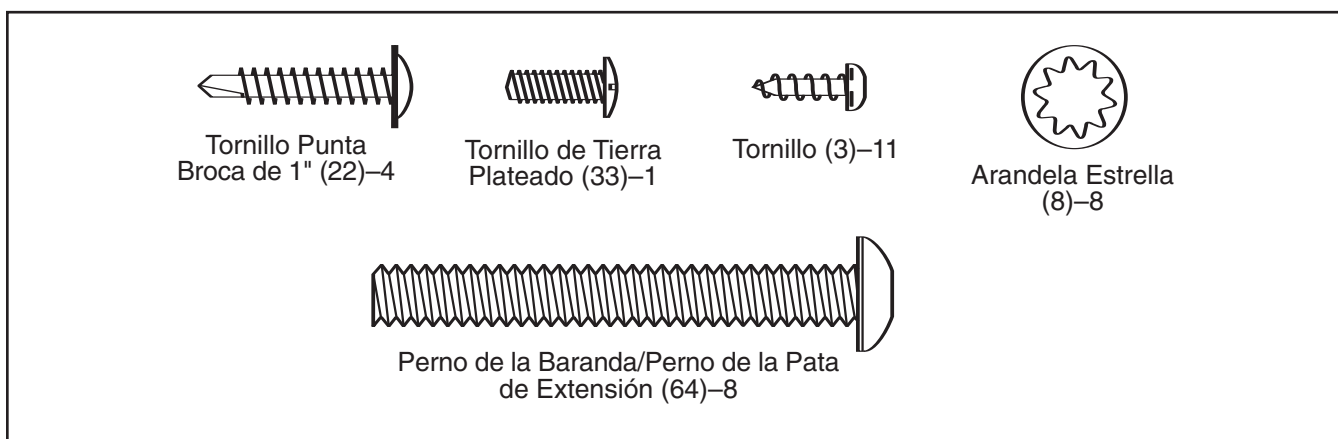


MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la máquina para correr en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la máquina para correr está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la máquina para correr. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

El montaje requiere la llave hexagonal incluida , **su propio destornillador estrella** , **y un martillo de goma** .

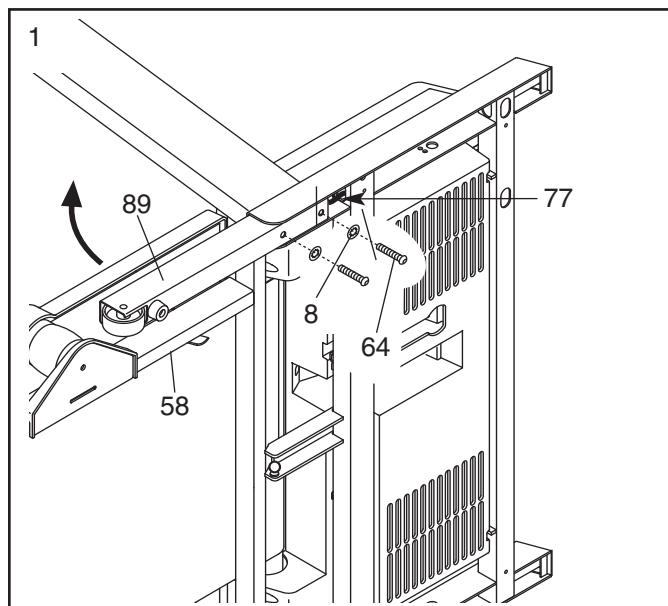
Para asistencia con la identificación de las piezas del montaje, refiérase a los dibujos abajo. El número en paréntesis debajo de cada dibujo es el número clave de la pieza, de la LISTA DE PIEZAS en las páginas 30 y 31. El número que sigue los paréntesis es la cantidad que se necesita para el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido previamente armadas. Si falta alguna pieza de la bolsa de piezas, verifique Si esta pieza ha sido previamente armada. Para evitar dañar las piezas plásticas, no use herramientas eléctricas para el montaje.**



1. Asegúrese que el cable eléctrico esté desenchufado.

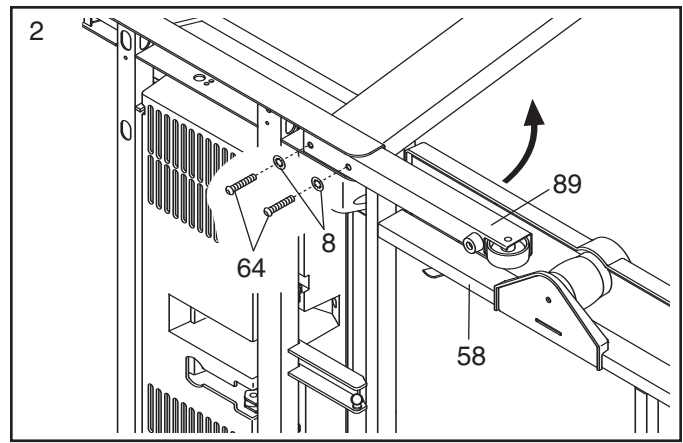
Con la ayuda de una segunda persona, cuidadosamente vuelque la máquina de correr sobre su lado izquierdo como se muestra aquí. Doble la Armadura (58) parcialmente para que la máquina para correr eseé más estable. **No doble la máquina para correr completamente hasta que esté completamente ensamblada.**

Inserte una Pata de Extensión (89) en la base del Montante Vertical (84) como muestra el dibujo. **Nota: Tenga cuidado de no pellizcar el Cableado Eléctrico del Montante Vertical (77) en la base del Montante Vertical.** Para insertar la Pata de Extensión en forma completa, puede ser necesario golpetearla con un mazo. Luego, inserte dos Pernos de la Pata de Extensión (64) con dos Arandelas Estrella (8) en la parte inferior de la Pata de Extensión, y apriete los Pernos de la Pata de Extensión firmemente.



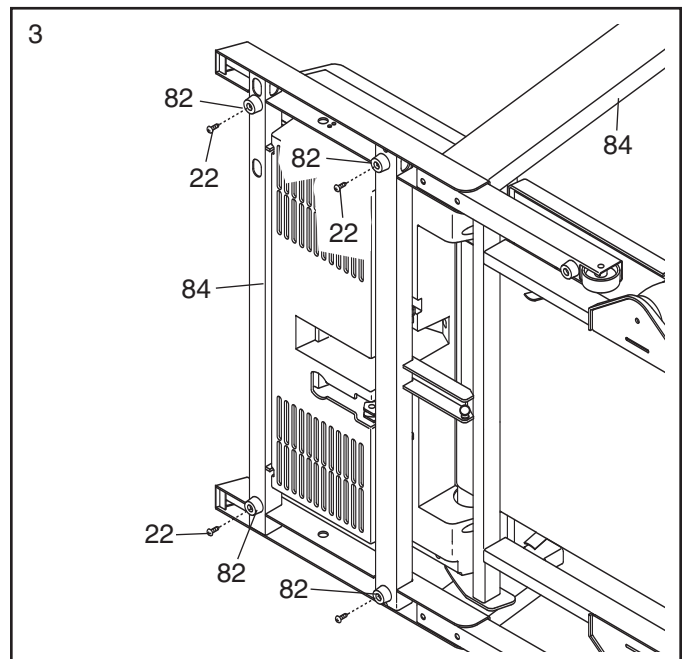
2. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee la máquina para correr a su lado derecho como se muestra. Pliegue la Armadura (58) parcialmente para que la máquina para correr esté más estable. **No pliegue la máquina para correr completamente hasta que esté completamente ensamblada.**

Inserte la otra Pata de Extensión (89) en la base de los Montantes Verticales (84) como se muestra. Luego, inserte dos Pernos de la Pata de Extensión (64) en la parte inferior de la Pata de Extensión, y apriete los Pernos de la Pata de Extensión firmemente.



3. Conecte cuatro Almohadillas de la Base (82) a la base de los Montantes Verticales (84) con cuatro Tornillos Punta Broca de 1" (22).

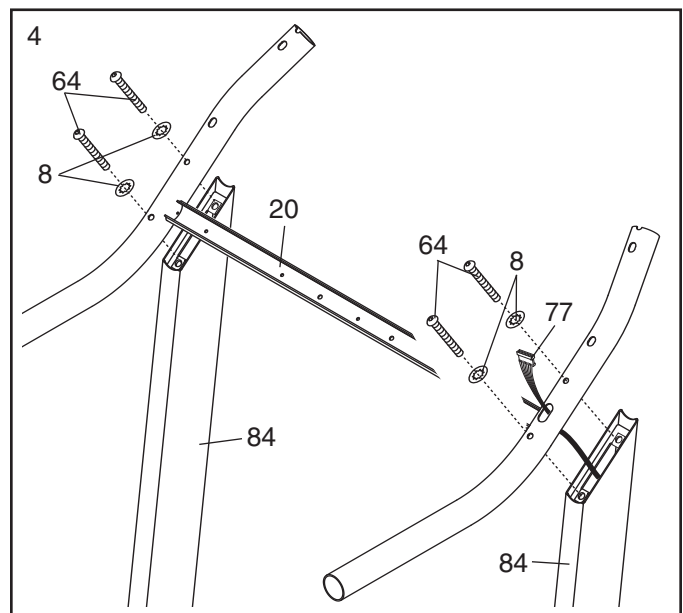
Con la ayuda de una segunda persona, levante la máquina para correr con cuidado de manera que las cuatro Almohadillas de la Base (82) estén en contacto con el piso y los Montantes Verticales (84) queden en la posición vertical.



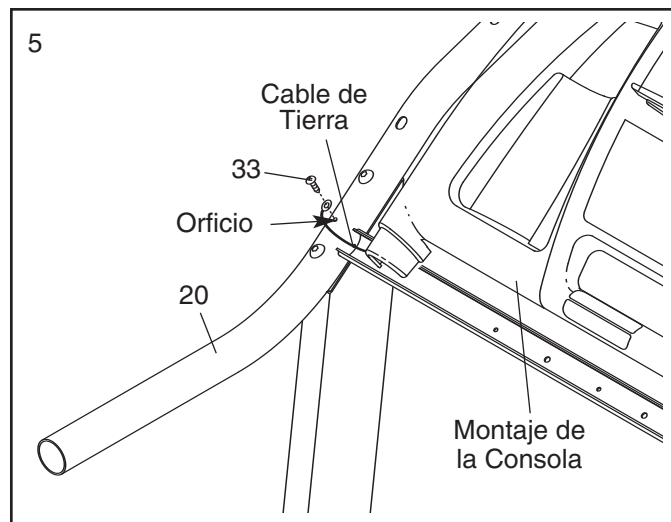
4. Pida a otra persona a sostener la Baranda (20) cerca los Montantes Verticales (84). Inserte el Cableado Eléctrico del Montante Vertical (77) adentro del orificio en la parte inferior de la Baranda y afuera de la parte superior como se muestra.

Luego, fije la Baranda (20) sobre los Montantes Verticales (84). **No permita que el Cableado Eléctrico del Montante Vertical (77) caiga en la Baranda derecha.**

Conecte la Baranda (20) con cuatro Pernos de la Baranda (64) y cuatro Arandelas Estrella (8); **comience los Pernos de la Baranda y luego debe apretarlos firmemente.**

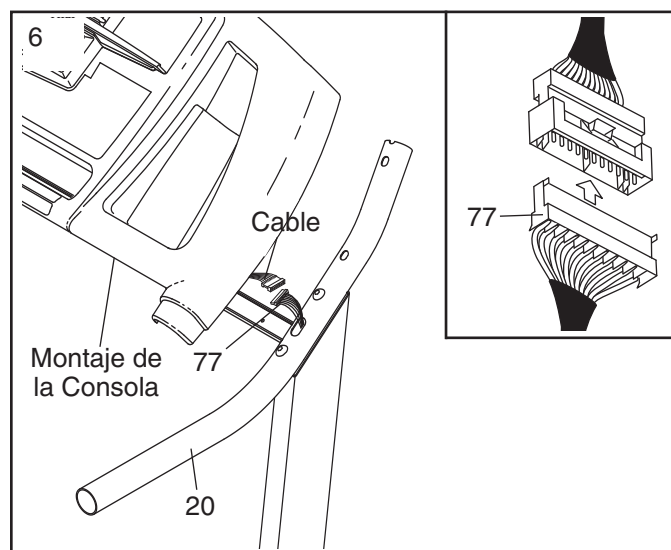


5. Mientras que una segunda persona sostiene el montaje de la consola cerca de la Baranda (20), acople el cable de tierra con el orificio indicado en la Baranda Izquierda con un Tornillo de 1/2" (33).



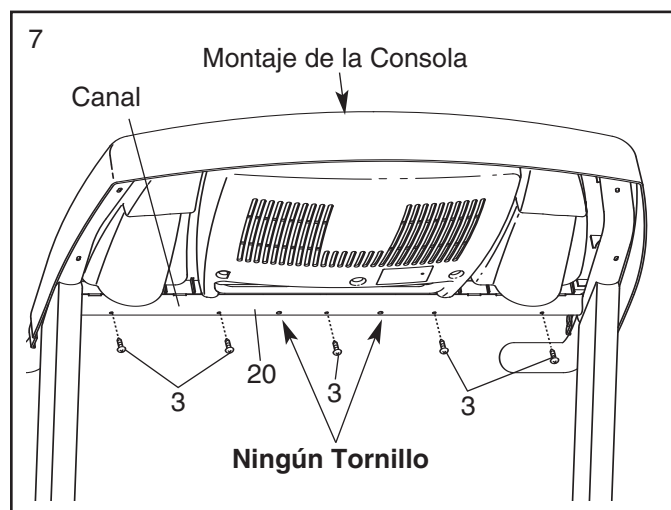
6. Mientras que otra persona sostenga el montaje de la consola, localice el cableado eléctrico abajo del montaje de la consola.

Conecte el cableado eléctrico del montaje de la consola al Cableado Eléctrico del Montante Vertical (77). **Asegúrese de unir los conectores en forma correcta (vea el dibujo interior). Los conectores deben deslizarse y unirse fácilmente y engranar con un chasquido.** Si los conectores no se deslizan ni engranan con un chasquido, gire un conector y trate de nuevo. **SI LOS CONECTORES NO ESTAN CONECTADOS CORRECTAMENTE, ESTO PUEDE CAUSAR DAÑO CUANDO SE PONGA EN MARCHA LA MAQUINA.** Luego, inserte los conectores hacia abajo mediante la Baranda (20).



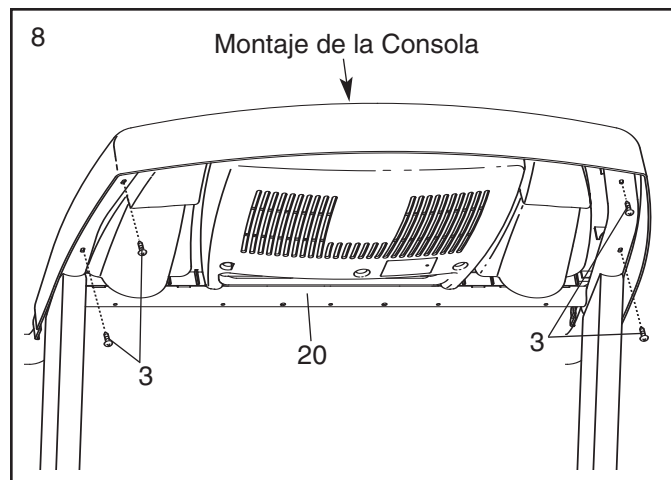
7. Fije el montaje de la consola sobre la Baranda (20). **Tenga cuidado de evitar pellizcar cualquiera de los cables. Verifique que el cable de tierra (vea el paso 5) y el cableado eléctrico de la consola (vea el paso 6) queden dentro del canal que se indica.**

Apriete con las manos cinco Tornillos (3) en la Baranda (20) y en el montaje de la consola. **Comience a atornillar cinco Tornillos, pero no los apriete todavía. No coloque Tornillos en los orificios que se indican.**



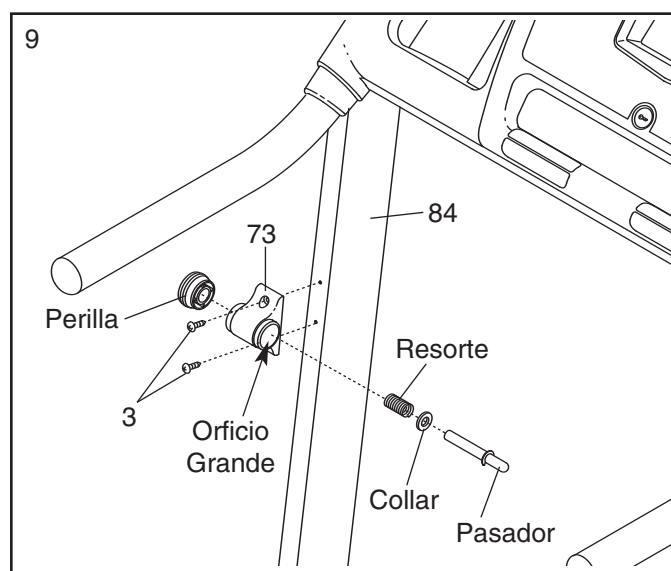
8. Apriete cuatro Tornillos (3) con las manos, en la Baranda (20) y el montaje de la consola. Luego, **apriete los nueve Tornillos que se usan en el paso 7 y en este paso; no apriete los Tornillos demasiado.**

Enchufe el cable eléctrico como se describe en la página 11, y encienda la corriente como se describe en la página 13. Nota: La máquina para correr puede levantarse al nivel de inclinación máximo y entonces regresar al nivel mínimo.



9. Conecte el Alojamiento del Pasador (73) al Montante Vertical (84) izquierdo con dos Tornillos (3). **Asegúrese que el orificio grande en el Alojamiento del Pasador esté en el lado que se muestra. No sobre apriete los Tornillos.**

Si el pasador no está ya armado en el Alojamiento del Pasador (73), saque la perilla del pasador. Asegúrese que el collar y el resorte estén en el pasador como se muestra. Inserte el pasador en el Alojamiento del Pasador, y apriete la perilla de vuelta sobre el pasador.

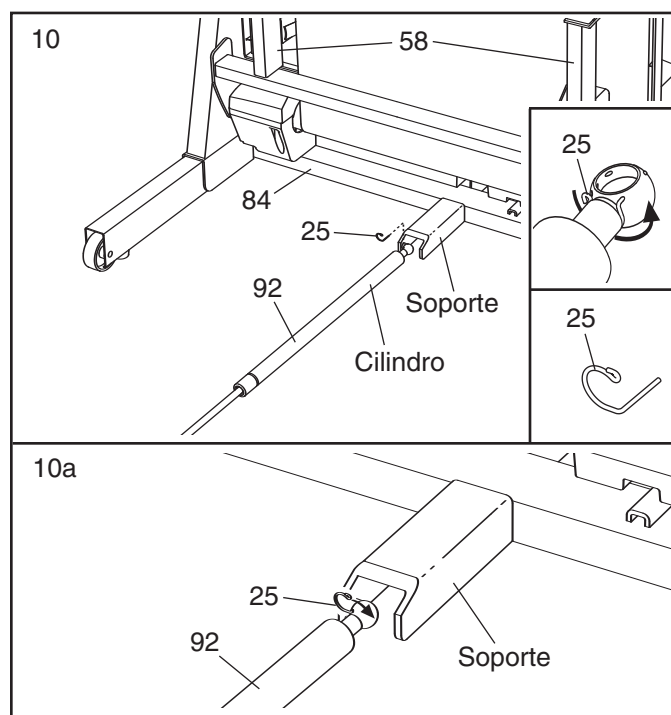


10. Coloque la máquina para correr a la posición de almacenamiento (vea COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la pagina 24).

A continuación, coloque el extremo cilíndrico del Amortiguador (92) cerca del soporte en la base de los Montantes Verticales (84).

Vea los dos pequeños recuadros del dibujo. Utilizando su uña o el extremo de un destornillador, presione el extremo de la Clavija del Amortiguador (25) para aflojarla del Amortiguador (92). A continuación, gire la Clavija del Amortiguador y sáquela del Amortiguador. **Tenga cuidado de no perder la clavija.**

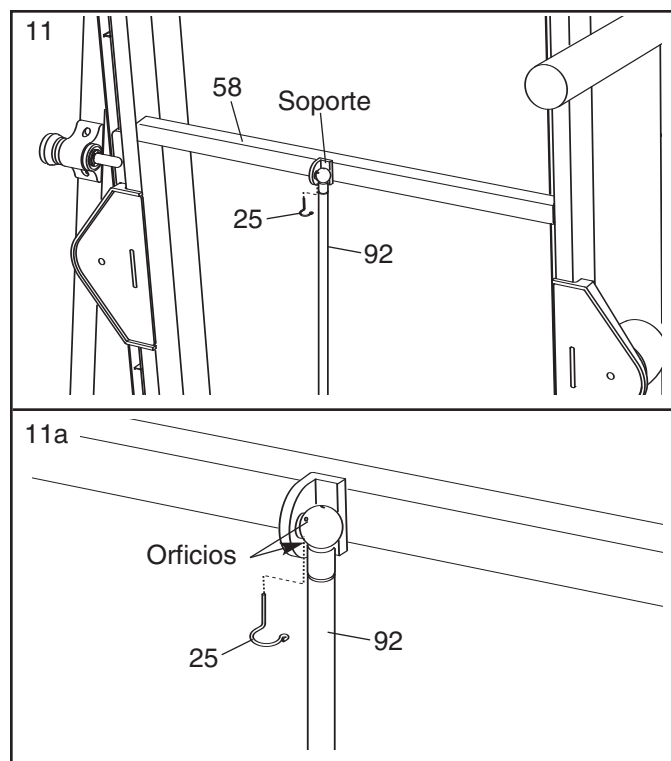
Vea el dibujo 10a. Ponga el extremo cilíndrico del Amortiguador (92) sobre la bola del soporte. A continuación, inserte el extremo de la Clavija del Amortiguador (25) a través de dos de los pequeños orificios del extremo del Amortiguador. A continuación, gire la Clavija del Amortiguador hasta que se enganche al Amortiguador.



11. Levante el Amortiguador (92) a una posición vertical. Quite la Clavija del Amortiguador (25) del extremo elevado del Amortiguador como se indica en el paso 6. Si es necesario, gire el Amortiguador para alinear el extremo del amortiguador con la bola en el soporte sobre la Armadura (58).

A continuación, presione los botones de aumento y disminución de Inclinación hasta que la bola en el sujetador se haya alineado con el extremo del Amortiguador (92). Luego, presione el extremo del Amortiguador sobre la bola. Nota: Puede ser necesario presionar el extremo del Amortiguador sobre la bola mientras la Armadura está en movimiento.

Vea el dibujo 11a. Inserte la Clavija del Amortiguador (25) dentro de los dos pequeños orificios del extremo del Amortiguador (92). A continuación, gire la Clavija del Amortiguador hasta que se enganche al Amortiguador. Nota: Se incluyen clavijas del Amortiguador adicionales.



Presione el botón de disminución de Inclinación hasta que la máquina para correr esté en el nivel de inclinación más bajo.

Luego, desenchufe el cable eléctrico y baje la Armadura (58) al piso.

12. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la máquina para correr.** Nota: materiales de quincallería adicional pueden haber sido incluidos. Mantenga las llaves hexagonales incluidas en un lugar seguro. La llave hexagonal grande se usa para ajustar la banda para caminar (vea la página 27). Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.

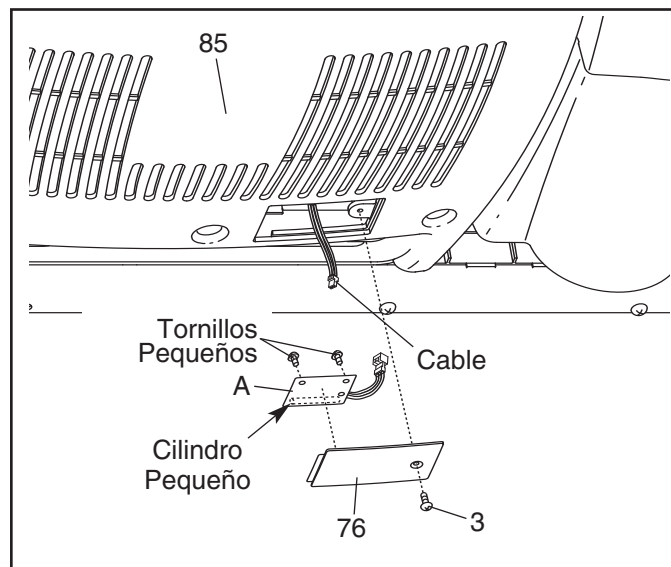
Si usted compra el sensor de pulso par el pecho óptimo (vea la página 23), siga los pasos de abajo para instalar el receptor y el cable de empalme corto incluido con el sensor de pulso para el pecho.

1. **Quite la llave de la consola y desenchufe el cable eléctrico.**

Saque el Tornillo (3) y la Puerta de Acceso (76) de la parte atrás de la Base de la Consola (85).

2. Conecte el cable en el receptor (A) al cable indicado extendiendo de la Base de la Consola (85). **Sostenga el receptor de manera que el cilindro chico quede orientado como se muestra aquí y que quede de cara de la Base de la Consola.** Conecte el receptor con los postes plásticos en la Puerta de Acceso (76) con los dos tornillos pequeños que se han incluido.

3. **Asegúrese que ningún cable se esté pellizcando.** Vuelva a conectar la Puerta de Acceso (76) con el Tornillo (3). Desheche los otros cables incluidos con el receptor se pueden deshechar.



FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA BANDA PRELUBRICADA PARA CAMINAR

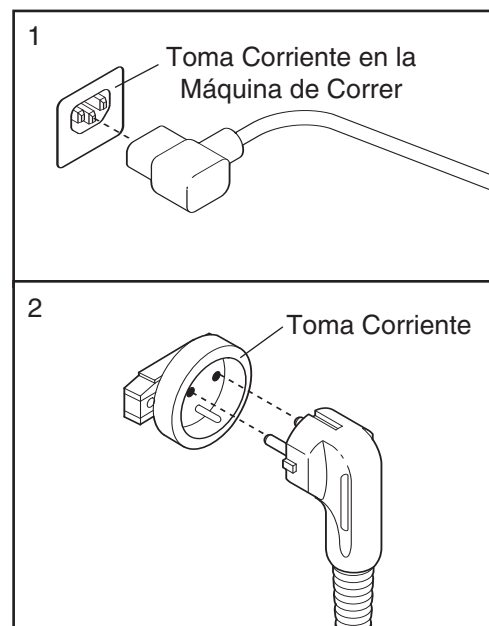
Su máquina para caminar ofrece una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE:** Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra.

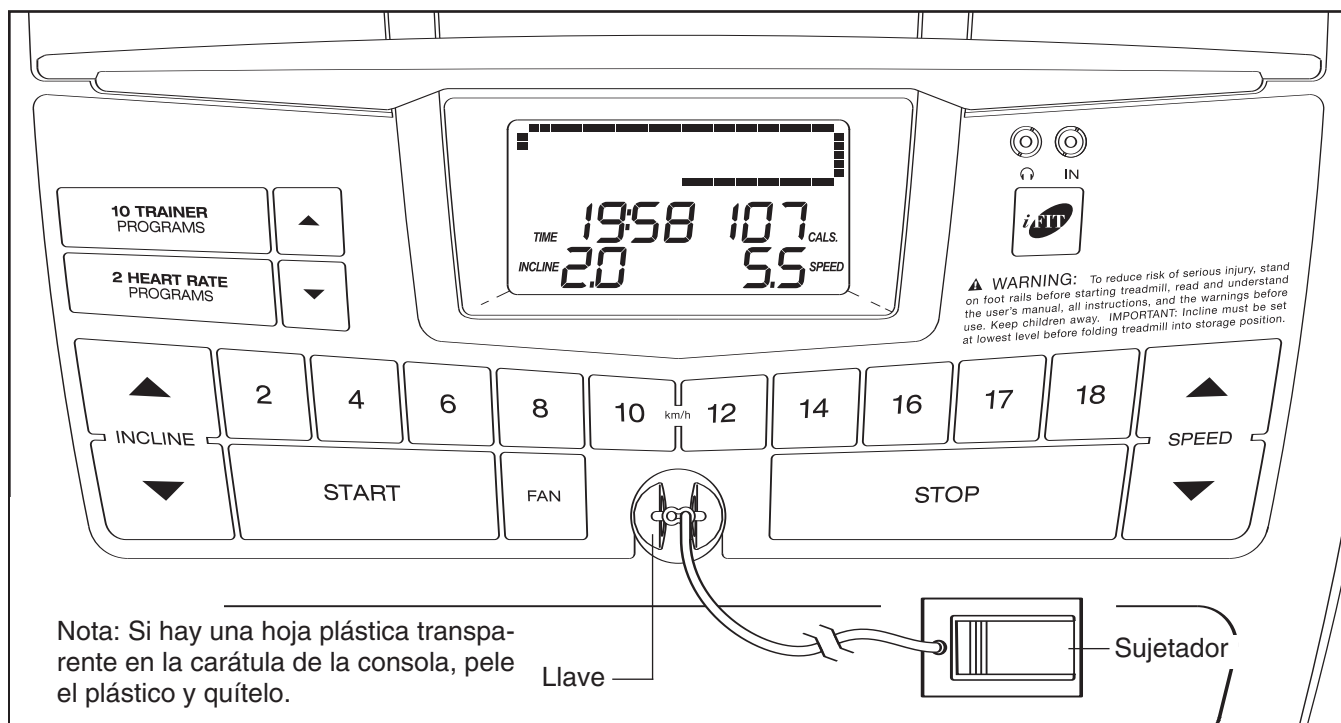
Importante: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.

Refiérase al dibujo 1. Enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la máquina de correr. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. **Importante:** La máquina para correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.



⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original—Si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.

DIAGRAMMA DE LA CONSOLA



COLOCANDO LA CALCOMANIA DE ADVERTENCIA

La advertencia en la consola está en inglés. Esta advertencia se encuentra en otros idiomas en la oja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía en español a la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola ofrece una selección de características diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más eficaces. Cuando la función manual se seleccione, la velocidad y la inclinación de la máquina para correr se pueden controlar con el toque de un botón. A medida que usted haga ejercicios, las pantallas proveerán información continua del ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso incorporado o el sensor de pulso opcional para el pecho (vea la página 23).

La consola también viene equipada con diez programas de entrenamiento. Cada programa de entrenamiento controla automáticamente la velocidad e inclinación de la máquina para correr mientras que le guía a través de una sesión de ejercicios muy eficaz. Además, la consola le ofrece dos programas de ritmo cardíaco. Cada programa de ritmo cardíaco ajusta la velocidad e inclinación de la máquina para correr para mantener su ritmo cardíaco cerca de un ritmo objetivo durante su sesión de ejercicios. Nota: Usted debe usar el sensor de pulso pectoral opcional para usar los programas de ritmo cardíaco.

La consola también incorpora la tecnología interactiva iFIT.com. El tener la tecnología iFIT.com es como tener un entrenador personal en su hogar. Usando un cable de audio, usted puede conectar la máquina para correr a su equipo estéreo en el hogar o portátil, computadora, o grabador de video y reproducir programas especiales de MP3, disco compacto, y casete de video (los programas de MP3, discos compactos, y cassetes de video iFIT.com se hacen disponibles en forma separada). Los programas de iFIT.com controlan automáticamente la velocidad e inclinación de la máquina para correr y le insta a variar su velocidad mientras que un entrenador personal le guía en cada paso de su sesión de ejercicios. Música de alta energía agrega motivación. **Para descargar los programas de MP3 iFIT.com, vaya al sitio de Internet, www.iFIT.com. Para comprar los discos compactos o cassetes de video de iFIT.com, llame el número de teléfono en la portada de este manual.**

Con la máquina para correr conectada a su computadora. Usted también se puede conectar a nuestra página web en www.iFIT.com y tener acceso a programas directamente del internet. **Explore www.iFIT.com para tener más información.**

Para usar la función manual de la consola, siga los pasos que comienzan en la página 13. **Para usar un programa de entrenamiento**, vea la página 15. **Para usar un programa de ritmo cardíaco**, vea la página 16. **Para usar un programa de MP3, disco compacto o video de iFIT.com**, vea la página 17. **Para usar un programa de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet**, vea la página 19.

COMO ENCENDER LA CORRIENTE

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 11). Localice el interruptor prender/apagar cerca del cable eléctrico. Asegúrese que el interruptor esté en la posición prender.



Párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Encuentre el sujetador conectado a la llave (vea el dibujo a la página 12) y sujete el gancho a la cintura de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Después de un momento, las pantallas se encenderán. **Importante: En una situación de emergencia, es posible arrancar la llave de la consola, lo cual causa que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás; Si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.**

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

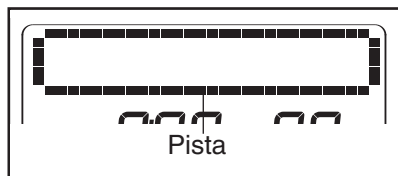
1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE arriba.

2 Seleccione la función manual.

Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará. Si ha seleccionado

un programa, re-seleccione la función manual al presionar el botón de Programas de Ritmo Cardíaco [HEART RATE PROGRAMS] en forma repetida hasta que una pista aparece en la pantalla.

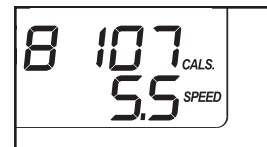


3 Comience la banda para caminar.

Para comenzar la banda para caminar, presione el botón Comenzar [START], el botón para aumentar la Velocidad [SPEED], o uno de los botones de velocidad numerados del 2 al 18.

Si se presiona el botón de Comenzar o el botón de aumento de Velocidad es presionado, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km. por hora. Al hacer ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como quiera al presionar los botones de aumento o disminución de

Velocidad. Cada vez que presione un botón, el nivel de velocidad cambiará en 0,1 Km. por hora; Si sostiene el botón presionado, el nivel de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 Km. por hora. Nota: Después de presionar los botones, puede ser que la banda para caminar tome unos momentos para que alcance la velocidad seleccionada.



Si se presiona uno de los botones de Velocidad numerados, la banda para caminar aumentará gradualmente la velocidad hasta que alcance el nivel de velocidad seleccionado.

Para detener la banda para caminar, presione el botón de Parar [STOP]. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para comenzar la banda para caminar de nuevo, presione el botón de Comenzar, el botón de aumento de Velocidad, o uno de los botones con números.

Nota: La primera vez que usted use la máquina para correr, inspeccione la alineación de la banda para caminar, y centre la banda para caminar Si es necesario (vea la página 23).

4 Cambie la inclinación de la máquina para correr como se desea.

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione los botones de aumento o disminución de Inclinación [INCLINE]. Cada vez que uno de los botones se presione, la inclinación cambiará por 0,5%. Nota: Después que los botones se presionen, puede tomar un momento para que la máquina para correr alcance el ajuste de inclinación deseado.



5 Siga su progreso con la pantalla.

Cuando seleccione la función manual, la pantalla mostrará una pista de 400 metros

(1/4 milla). Al caminar o correr, los indicadores alrededor de la pista aparecen hasta cubrir la pista completa. La pista entonces desaparece y los indicadores comenzarán a aparecer en sucesión.



El lado izquierdo de la pantalla puede mostrar el tiempo [TIME] transcurrido, la distancia [DIST.] que ha caminado o corrido, y el nivel de inclinación [INCLINE] de la máquina para correr. Nota: Cuando se seleccione un programa (excepto por el programa de ritmo cardíaco 2), la pantalla mostrará el tiempo que queda en el programa en vez del tiempo transcurrido.



El lado derecho de la pantalla mostrará el número aproximado de calorías [CAL.] que ha consumido, la velocidad [SPEED] de la banda para caminar, y su paso [PACE] (en minutos por kilómetro). Esta pantalla también mostrará su ritmo cardíaco [PULSE] cuando use el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho opcional.



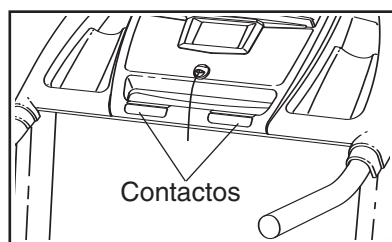
Nota: La consola puede mostrar la velocidad e distancia en millas o kilómetros. Para encontrar cual unidad de medida se ha seleccionado, o para cambiar la unidad de medida, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23. **Nota: Para tener más simplicidad, todas las instrucciones en esta sección se refieren a kilómetros.**

Para reajustar las pantallas, presione el botón Parar, quite la llave, y vuelva a insertar la llave.

6 Mida su ritmo cardíaco si lo desea.

Nota: Si usted usa el sensor de pulso del mango y el sensor de pulso para el pecho opcional a la

misma vez, la consola no mostrará su ritmo cardíaco precisamente. Antes de usar el sensor de pulso del mango, quite las hojas de plástico transparente de los contactos metales. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.



Para medir su ritmo cardíaco, **párese en los rieles para los pies** y sostenga los contactos de metal—**evite mover sus manos**. Cuando se detecte el pulso, aparecerá un símbolo de corazón en la parte derecha de la pantalla, uno o dos guiones aparecerán y luego se mostrará su ritmo cardíaco. **Para la lectura de ritmo cardíaco más precisa, continúe sosteniendo los contactos por aproximadamente 15 segundos.**

7 Encienda el ventilador Si lo desea.

Para encender el ventilador, apriete el botón de Ventilador [FAN]. Para encender el ventilador a una velocidad alta, presione el botón otra vez. Para apagar el ventilador, presione el botón por tercera vez. Nota: Si el ventilador está encendido cuando la banda para caminar se detenga, el ventilador se apagará automáticamente después de algunos minutos.

8 Cuando termine de ejercitar, saque la llave.

Pise los rieles para los pies, presione el botón de Parar y **ajuste la inclinación de la máquina para correr a la posición más baja. La inclinación tiene que estar en el ajuste mínimo cuando la máquina para correr se suba a la posición de almacenamiento o la máquina para correr se dañará.** A continuación, quite la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro. **Nota: Si las pantallas e indicadores en la consola se mantienen encendidos después que se quite la llave, la consola está en la función “demo.”** Refiérase a la página 23 para apagar la función demo.

Quando usted haya terminado de usar la máquina para correr, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar.

COMO USAR UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

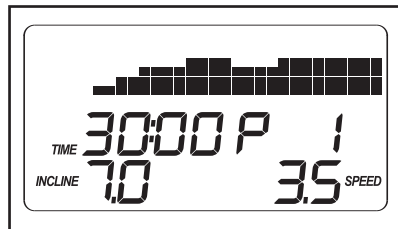
1 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

2 Seleccione un programa de entrenamiento.

Para seleccionar uno de los programas de entrenamiento, presione el botón de Programas

de Entrenamiento [TRAINER PROGRAMS] en forma repetida hasta que uno de los indicadores de programa ("P1" al "P10") aparezca en la pantalla. Cuando se seleccione un programa de entrenamiento, el tiempo del programa aparece en la pantalla, el nivel máximo de inclinación del programa y del nivel máximo de velocidad comienzan a destellar en la pantalla por algunos segundos, y un perfil de los ajustes de velocidad del programa se desplegará a través de la pantalla.



3 Presione el botón Comenzar o el botón de aumentar la Velocidad para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Cada programa está dividido en 30, 50 ó 60 segmentos de un minuto. Se programa un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación para cada segmento. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación puede haberse programado para dos o más segmentos consecutivos.

El ajuste de velocidad para el primer segmento se mostrará en la columna

intermitente del Segmento Actual de la pantalla. (Los ajustes de inclinación no se muestran en la parte superior de la pantalla.) Los ajustes de velocidad para los siguientes segmentos se mostrarán en las columnas a la derecha.



Cuando solo queden tres segundos en el primer segmento del programa, la columna del Segmento Actual y la columna a la derecha mostrarán una señal intermitente y una serie de tonos sonarán. Si la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar, el ajuste de velocidad e/o inclinación hará la señal intermitente para alertarlo.

Cuando el primer segmento se complete, *todos los ajustes de velocidad se moverán una columna a la izquierda*. El ajuste de velocidad para el segundo segmento entonces se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual y la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el segundo segmento. Nota: Si todos los indicadores en la columna del Segmento Actual están encendidos después que los ajustes de velocidad se han movido a la izquierda, *los ajustes de velocidad se moverán hacia abajo* de tal manera que solo los indicadores más altos aparecen en la pantalla del programa.

El programa continuará de esta misma manera hasta que el ajuste de velocidad para el último segmento se muestre en la columna de Segmento Actual y el último segmento termina. La banda para caminar entonces se detendrá hasta parar.

Si el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede cambiar los ajustes manualmente presionando los botones de Velocidad e Inclinación en la consola. Cada cuantos segundos uno de los botones de Velocidad se presionan, un indicador adicional se prenderá o oscurecerá en la columna del Segmento Actual; si alguna de las columnas a la derecha de la columna del Segmento Actual tiene el mismo número de indicadores prendidos que la columna del Segmento Actual, un indicador adicional se puede prender o oscurecer en estas columnas también. **Importante:** **Cuando el segmento actual termine, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar. El tiempo comenzará a destellarse en la pantalla. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Cuando el segmento siguiente del programa comience, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.

4 Siga su progreso con la pantalla.

Vea el paso 5 en la página 13.

5 Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 14.

6 Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 14.

7 Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.

Vea el paso 8 en la página 14.

COMO USAR LOS PROGRAMAS DE RITMO CARDÍACO

El programa de ritmo cardiaco 1 se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación de la máquina para correr para mantener su ritmo cardiaco dentro de un alcance preestablecido. El programa de ritmo cardiaco 2 mantendrá su ritmo cardiaco cerca del nivel de ritmo cardiaco objetivo que usted selecciona.

⚠ PRECAUCIÓN: Si tiene problemas de corazón, o Si tiene más de 60 años de edad y ha estado inactivo, no use los programas de ritmo cardiaco. Si usted está tomando medicaciones regularmente, consulte con su médico para saber Si la medicación le afectará su ritmo cardíaco del ejercicio.

Siga los pasos de abajo para usar los programas de ritmo cardíaco.

1 Colóquese el sensor de pulso para el pecho opcional.

Refiérase a las instrucciones incluidas con el sensor de pulso opcional.

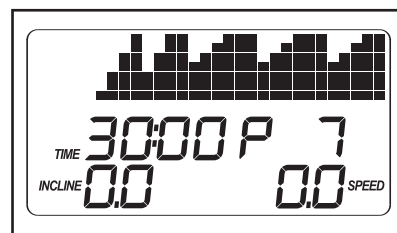
2 Inserte la llave en la consola.

Vea COMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 13.

3 Seleccione un programa de ritmo cardiaco.

Para seleccionar un programa de ritmo cardiaco, presione el botón de Programas de Ritmo Cardiaco repetidamente hasta que aparezca ya sea las letras "P1" o "P2" en la pantalla.

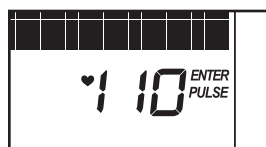
Si selecciona el programa de ritmo cardiaco 1, un perfil de los niveles del ritmo cardiaco objetivo se desplegará a través de la pantalla.



Si selecciona el programa 2, una gráfica que representa sus latidos del corazón aparecerá en la pantalla.

4 Entre un ajuste de ritmo cardíaco como meta.

Si selecciona el programa de ritmo cardíaco 1, el nivel de ritmo cardíaco máximo del programa aparece en la pantalla. Si lo desea, presione los botones de aumento o disminución al lado del botón de Programas de Ritmo Cardíaco para cambiar el nivel de ritmo cardíaco máximo (vea **INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS en la página 28**). Nota: Si el ajuste de ritmo cardíaco como meta máximo se cambia, el nivel de intensidad para el programa entero cambiará.



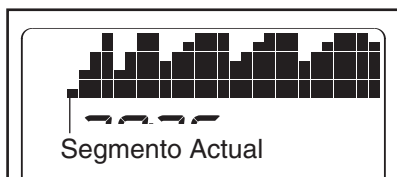
Si selecciona el programa de ritmo cardíaco 2, el nivel de ritmo cardíaco para el programa se muestra. Si lo desea, presione los botones de aumento o disminución al lado del botón de los Programas de Ritmo Cardíaco para cambiar el nivel de ritmo cardíaco (vea **INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS en la página 28**). Nota: El mismo nivel de ritmo cardíaco objetivo quedará programado por el programa entero.

5 Presione el botón Comenzar o el botón de aumentar la Velocidad para comenzar el programa.

Un momento después que el botón se presione, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros ajustes de la velocidad e inclinación del programa. Sostenga las barandas y comience a caminar.

El programa de ritmo cardíaco 1 está dividido en 30 segmentos de un minuto. Se programa un nivel de ritmo cardíaco objetivo para cada segmento. (Nota: el mismo nivel de ritmo cardíaco objetivo para dos o más segmentos consecutivos.) El programa de ritmo cardíaco 2 está dividido en 100 segmentos de un minuto. El mismo ajuste de ritmo cardíaco objetivo queda programado para todos los segmentos. Nota: Para un entrenamiento más corto, simplemente detenga el programa antes que éste termine.

Si selecciona el programa de ritmo cardíaco 1, el ajuste del ritmo cardíaco objetivo



se mostrará en la columna intermitente del Segmento Actual de la pantalla. Los ajustes de ritmo cardíaco objetivo para los segmentos siguientes se mostrarán en las columnas a la derecha. Cuando sólo quedan tres segundos en el primer segmento, ambas columnas para el Segmento Actual y la columna a la derecha comenzarán a

destellar y una serie de sonidos empezarán a sonar. Cuando el primer segmento se termine, *todos los niveles de ritmo cardíaco objetivo se moverán una columna hacia la izquierda*. El nivel de ritmo cardíaco objetivo para el segundo segmento se mostrará en la columna de Segmento Actual que destella.

Durante ambos programas de ritmo cardíaco, la consola comparará continuamente, su ritmo cardíaco al ajuste actual del ritmo cardíaco objetivo. Si su ritmo cardíaco está muy debajo o muy arriba nivel de ritmo cardíaco objetivo, la velocidad de la banda para caminar aumentará o disminuirá automáticamente para traer su ritmo cardíaco mas cerca al nivel de ritmo cardíaco objetivo. Si la velocidad de la banda para caminar alcanza 12 km/h y su ritmo cardíaco esta todavía demasiado abajo del nivel de ritmo cardíaco objetivo, la inclinación de la máquina para correr también aumentará.

Si la velocidad o el ajuste de inclinación está muy alto o muy bajo en cualquier momento, usted puede cambiar el ajuste con los botones de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, cada vez que la consola compara su ritmo cardíaco al ajuste actual de ritmo cardíaco como meta, la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr puede aumentar o disminuir automáticamente para acercarlo al ajuste de ritmo cardíaco como meta.

Si no se detecta su pulso durante el programa, las letras PLS destellarán en la pantalla y la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr puede disminuir automáticamente.

Para parar el programa en cualquier momento, presione el botón de Parar. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para recomenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Cuando la consola compara su ritmo cardíaco al ritmo cardíaco como meta, la velocidad y/o la inclinación de la máquina para correr pueden cambiar automáticamente para traer su ritmo cardíaco más cerca al nivel de ritmo cardíaco objetivo.

6 Siga su progreso con la pantalla.

Vea el paso 5 en la página 13.

7 Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 14.

6 Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.

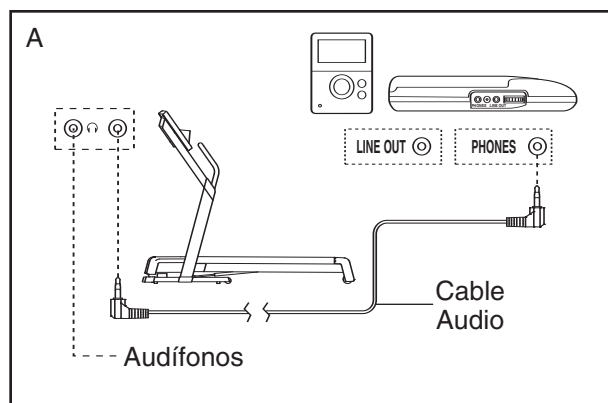
Vea el paso 8 en la página 14.

COMO CONECTAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA USAR LOS PROGRAMAS DE IFIT.COM

Para usar los discos compactos iFIT.com, la máquina para correr usted debe conectar a su tocador de MP3, tocador de disco compacto, estéreo portátil, estéreo casa, o computadora con un tocador de discos compactos. Vea las páginas 18 y 19 para leer las instrucciones de como conectar estos aparatos. **Para usar los programas de iFIT.com directamente de nuestra página de Internet**, usted debe conectar la máquina para correr a su computadora en casa. Vea la página 19 para ver las instrucciones de conectar. **Para usar los videocasetes de iFIT.com**, usted debe conectar la máquina para correr a su videograbadora. Vea la página 20 para ver las instrucciones de como conectar este aparato.

COMO CONECTAR SU TOCADOR DE MP3 O TOCADOR DE DISCO COMPACTO

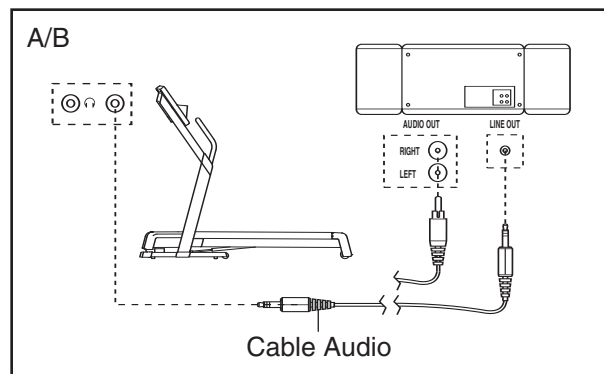
- A. Enchufe un extremo del cable largo audio stereo de 3,5mm a 3,5mm que viene incluido en el enchufe de entrada de la consola. Enchufe el otro extremo en el enchufe de un toca CD o toca MP3. Enchufe sus audífonos en el enchufe de la consola.



COMO CONECTAR SU ESTÉREO PORTÁTIL

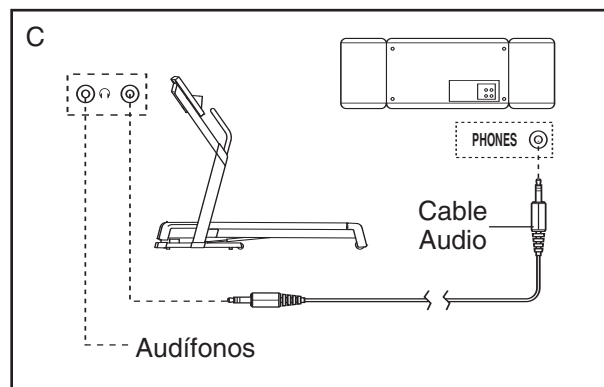
Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de audio afuera [AUDIO OUT] tipo RCA, vea la instrucción A abajo. Si su estéreo tiene un enchufe de línea afuera [LINE OUT] de 3,5mm, vea la instrucción B. Si su estéreo tiene solo un enchufe de audífonos [PHONES], vea la instrucción C.

- A. Enchufe un extremo de un cable largo de audio stereo de 3,5mm a RCA (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de salida en su equipo stereo "AUDIO OUT".



- B. Vea el dibujo arriba. Enchufe un extremo de cable largo de audio stereo de 3,5mm a 3,5mm (disponible en tiendas de electrónicas) en el enchufe de entrada de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de línea afuera en su estéreo. **Nota:** Mientras que el cable esta enchufado en el enchufe de salida, no enchufe los audífonos en el enchufe de audífonos de la consola.

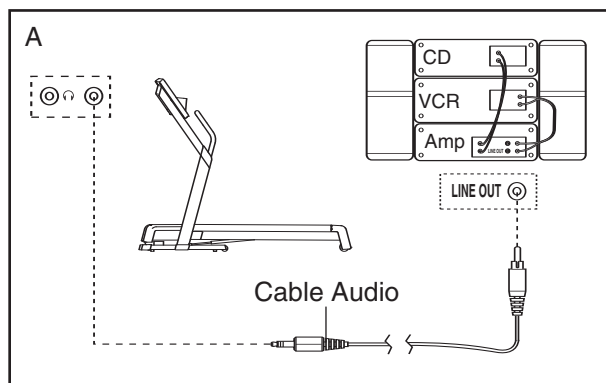
- C. Enchufe un extremo de un cable largo de audio stereo de 3,5mm a 3,5mm (disponible en tiendas de electrónicas) en el enchufe de entrada de la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de audífonos en su equipo stereo. Enchufe sus audífonos en el enchufe de audífonos en la consola.



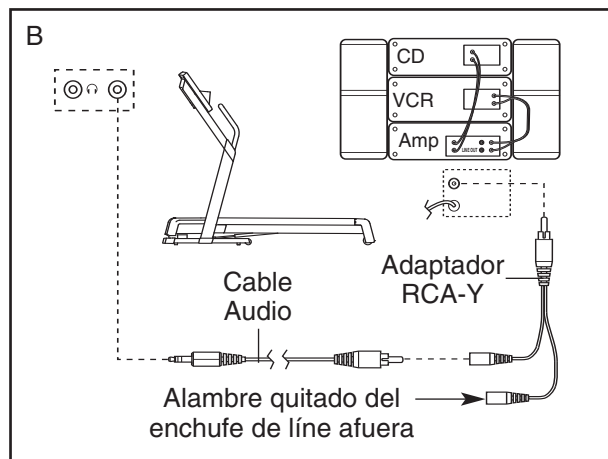
COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA

Nota: Si su estéreo tiene un enchufe de LÍNEA AFUERA [LINE OUT] sin usar, vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de LINE OUT se está usando, vea la instrucción B.

- A. Enchufe un extremo de un cable largo de audio stereo de 3,5mm a RCA (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada en la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de salida en su equipo stereo. Nota: Mientras que el cable este enchufado en el enchufe de salida, no enchufe los audífonos en el enchufe de audífonos en la consola.

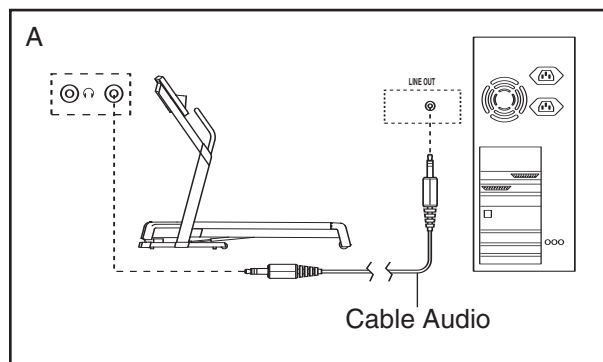


- B. Enchufe un extremo de un cable largo de audio stereo largo de 3,5mm a RCA (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada en la consola. Enchufe el otro extremo del cable en un adaptador RCA-Y. Enchufe el adaptador dentro de un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de aparatos electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está en el enchufado en el enchufe de línea afuera en su estéreo y enchufe el alambre al lado del adaptador-Y que no se usa. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de línea afuera en su estéreo. Nota: Mientras que haya un adaptador en "Y" enchufado en la línea de salida, no enchufe sus audífonos en el enchufe de audífonos de la consola.



COMO CONECTAR SU COMPUTADORA

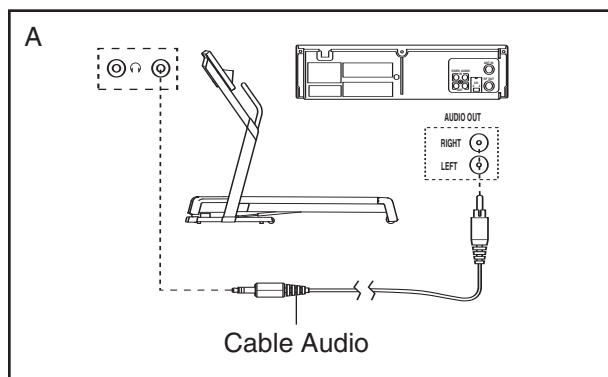
- A. Enchufe un extremo de un cable largo de audio stereo de 3,5mm a 3,5mm (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada en la consola. Enchufe el otro extremo del cable audio en el enchufe de línea afuera en su computadora. Nota: Mientras que el cable este enchufado en el enchufe de salida, no enchufe sus audífonos en el enchufe de audífonos en la consola.



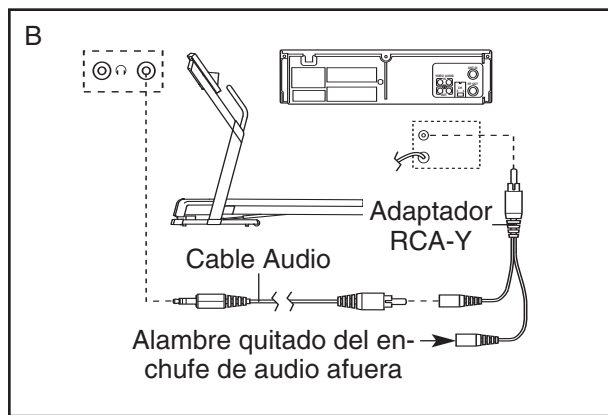
COMO CONECTAR SU VIDEOGRABADORA

Nota: Si su videograbadora tiene un enchufe de AUDIO AFUERA (AUDIO OUT), vea la instrucción A abajo. Si el enchufe de AUDIO OUT se está usando vea la instrucción B. Si usted tiene una televisión con una videograbadora incorporada, vea la instrucción B. Si su videograbadora está conectada a su estéreo en casa, vea **COMO CONECTAR SU ESTÉREO EN CASA** en la página 19.

- A. Enchufe un extremo de un cable largo de audio stereo de 3,5mm a RCA (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada en la consola. Enchufe el otro extremo del cable en el enchufe de salida de audio en su grabadora de video.



- B. Enchufe un extremo de un cable largo de audio stereo de 3,5mm a RCA (disponible en tiendas de electrónicos) en el enchufe de entrada de la consola. Enchufe el otro extremo en el enchufe en un adaptador RCA-Y (disponible en tiendas de electrónicos). A continuación, quite el alambre que actualmente está enchufado al enchufe de audio afuera en su videograbadora y enchufe el cable en el lado no usado del adaptador-Y. Enchufe el adaptador-Y en el enchufe de audio afuera en su videograbadora.



COMO USAR LOS PROGRAMAS DE MP3, DISCO COMPACTO Y VIDEO DE iFIT.COM

Para usar un programa de iFIT.com de MP3, CD, o video, la máquina para correr debe estar conectada a su tocador de CDs, MP3 o grabadora de video. Vea la sección **COMO CONECTAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA USAR PROGRAMAS DE iFIT.COM** en las páginas 18 a 20. **Para descargar los programas de MP3 de iFIT.com, vaya a la página de Internet www.iFIT.com. Para comprar los discos compactos o videocasetes de iFIT.com, llame al número de teléfono en la portada de este manual.**

Siga los pasos de abajo para usar un programa de MP3, CD o video de iFIT.com.

1 Inserte la llave en la consola.

Vea **COMO ENCENDER LA CORRIENTE** en la página 13.

2 Seleccione la función iFIT.com.

Para seleccionar la función iFIT.com, presione el botón iFIT. Las letras "iFIT" aparecen en la pantalla.



3 Presione el botón de Andar [PLAY] en su tocador de MP3, tocador de disco compacto o videograbadora.

Nota: Si está usando un CD de iFIT.com, inserte el CD en su tocador de CDs; si está usando un videocasete de iFIT.com, inserte el videocasete en su grabadora de video.

Un momento después que el botón andar se presione, su entrenador personal comenzará a guiarle a través de su entrenamiento. Simplemente siga las instrucciones del entrenador. **Nota:** Si el tiempo está destellando en la pantalla, presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad en la consola. La máquina para correr no responderá a un programa de MP3, CD, o video mientras que el tiempo siga destallando en la pantalla.

Durante el programa de disco compacto o video, un sonido electrónico "pío" le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar. **PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido "pío" y esté preparado para los cambios de velocidad e/o inclinación. En algunos casos, la velocidad e/o inclinación pueden**

cambiar antes que el entrenador personal describa el cambio.

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación. Sin embargo, **cuando el próximo “pio” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Para parar la banda para caminar en cualquier momento, presione el botón de Parar en la consola. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para volver a comenzar el programa, presione el botón Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. **Cuando se escuche el próximo “pio”, la velocidad y/o la inclinación cambiará a los siguientes ajustes del programa.**

Cuando el programa de disco compacto o video se complete, la banda para caminar se detendrá. Nota: Para usar otro programa de MP3, disco compacto o video, presione el botón de Parar o quite la llave y vaya al paso 1 en la página 20.

Nota: Si la velocidad o inclinación de la máquina para correr no cambia cuando se oye el “pio”:

- **Asegúrese de que las letras “iFIT” aparezcan en la pantalla y que el tiempo no esté destellando en la pantalla. Si el tiempo está destellando, presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar Velocidad en la consola.**

- **Ajuste el volumen de su tocadore de MP3, de disco compacto o videograbadora. Si el volumen está muy alto o muy bajo, la consola quizá no detecte las señales del programa.**
- **Asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectada.**
- **Si está usando un tocadore de disco compacto portátil y el disco compacto se salta, coloque el tocadore del disco compacto en el piso o otra superficie plana en vez de la consola.**

4 Siga su progreso con la pantalla.

Vea el paso 5 en la página 13.

5 Mida su ritmo cardiaco si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 14.

6 Encienda el ventilador si lo desea.

Vea el paso 7 en la página 14.

7 Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.

Vea el paso 7 en la página 17.

PRECAUCIÓN: Siempre quite los discos compactos y videos de iFIT.com de su tocadore de discos compactos o videograbadora y desconecte el toca MP3 cuando no los estén usando.

COMO USAR LOS PROGRAMAS DIRECTAMENTE DE NUESTRA PÁGINA DE INTERNET

Nuestro sitio de Internet www.iFIT.com le permite acceso a los programas directamente de la Internet. Opciones adicionales serán disponibles pronto. Vea www.iFIT.com para ver los detalles.

Para usar los programas de nuestra página de Internet, usted debe conectar la máquina para correr a su computadora en casa. Vea **COMO CONECTAR SU COMPUTADORA** en la página 19. Además, usted tiene que tener el Internet conectado y un proveedor de servicios de Internet. Se encontrará una lista de requisitos del sistema en nuestra página de Internet.

Siga los pasos de abajo para usar un programa de nuestra página de Internet.

1 Inserte la llave en la consola.

Vea **COMO ENCENDER LA CORRIENTE** en la página 13.

2 Seleccione la función iFIT.com.

Vea el paso 2 en la página 20.

3 Vaya a su computadora y comience una conexión de Internet.

4 Comience a buscar en la Internet, si es necesario, y vaya a nuestra página de internet www.iFIT.com.

5 Siga los otros lazos (links) en nuestra página de Internet para seleccionar un programa.

Lea y siga las instrucciones en la línea (on-line) para usar el programa.

6 Siga las instrucciones en la línea (on-line) para comenzar el programa.

Cuando comience el programa, comenzará una cuenta atrás en la pantalla.

7 Regrese a la máquina para correr y párese en los rieles de soporte para los pies. Encuentre el sujetador pegado a la llave y deslice el sujetador a la cintura de su ropa.

Cuando la cuenta atrás termine, el programa comenzará y la banda para caminar comenzará a

moverse. Sostenga las barandas, párese en la banda para caminar, y comience a caminar. Durante el programa, un sonido electrónico “pío” le alertará cuando la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr está por cambiar.

PRECAUCIÓN: Siempre escuche por el sonido “pío” y prepárese para que la velocidad e/o inclinación cambie.

Si los ajustes de velocidad o inclinación son muy altos o muy bajos, usted puede cambiar los ajustes manualmente en cualquier momento presionando los botones en la consola de Velocidad o Inclinación. **Sin embargo, cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.**

Para parar la banda para caminar en cualquier momento, presione el botón de Parar en la consola. El tiempo comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente en la pantalla. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad en la consola. Después de un momento, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h.

Cuando el próximo “pío” se escuche, la velocidad e inclinación cambiará a los ajustes próximos del programa.

Cuando se complete el programa, la banda para caminar se detendrá. Nota: Para usar otro programa presione el botón de Parar y vaya al paso 5.

Nota: Si la velocidad e/o inclinación de la máquina para correr no cambia cuando el “pío” se escuche, asegúrese que las letras “iFIT” aparecerán en la pantalla y el tiempo no esté prendiéndose y apagándose intermitentemente. Además, asegúrese que el cable audio esté apropiadamente conectado.

8 Siga su progreso con la pantalla.

Vea el paso 5 en la página 13.

9 Cuando usted termine de hacer ejercicios, quite la llave de la consola.

Vea el paso 7 en la página 14.

LA FUNCIÓN DE INFORMACION

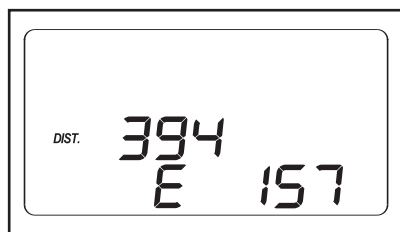
La consola viene equipada con una función de información que lleva la cuenta del uso de la máquina. El modo de información también le permite seleccionar kilómetros o millas como la unidad de medida y encender o apagar el modo de demostración.

Para seleccionar la función de información, sostenga presionado el botón de Parar mientras que inserta la llave en la consola. Cuando la función de información se selecciona, la siguiente información se muestra:

El centro de la pantalla muestra el número total de kilómetros o millas que la banda para caminar se ha movido. La parte inferior de la pantalla mues-

tra el número total de horas que la máquina para correr ha estado en operación. Además, aparece una "M" para identificar el sistema métrico de Kilómetros o una "E" para identificar el sistema Inglés de Millas en la parte inferior de la pantalla. Para cambiar la unidad de medida, presione el botón de aumento de Velocidad.

IMPORTANTE: Si aparece una "d" en la pantalla, la consola está en el modo de "demo" (demostración). Esta función está hecha solo para usar mientras que la máquina para correr esté en exhibición en la tienda.

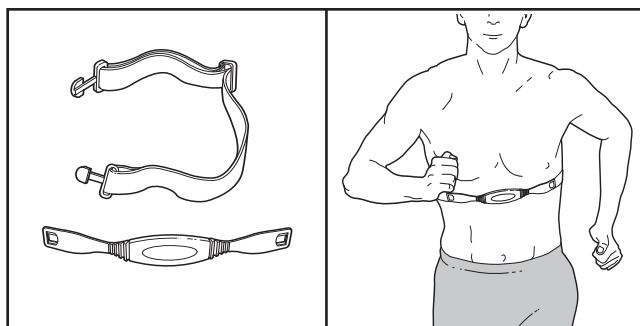


Cuando la consola esté en la función demo, el cable eléctrico se puede enchufar, la llave se puede quitar de la consola, y los indicadores en la pantalla aparecerán automáticamente en una secuencia preajustada; los botones en la consola no operarán. **Si aparece una "d" cuando la función de información está seleccionada, presione el botón de disminuir Velocidad para que la "d" desaparezca.**

Para salirse de la función de información, quite la llave de la consola.

EL SENSOR DE PULSO OPCIONAL PARA EL PECHO

Un sensor de pulso opcional para el pecho agrega aún más características a la consola. El sensor de pulso pectoral ofrece una operación sin utilizar las manos, y le permite usar los dos programas de ritmo cardíaco. **Para comprar un sensor de pulso opcional para pecho, por favor vea la portada de éste manual.**



COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la máquina para correr puede ser permanentemente dañada. A continuación, desconecte el cable eléctrico. **PRECAUCIÓN:** Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la máquina para correr.

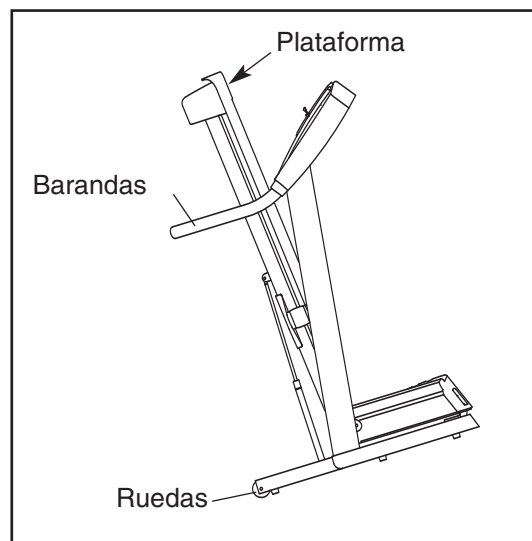
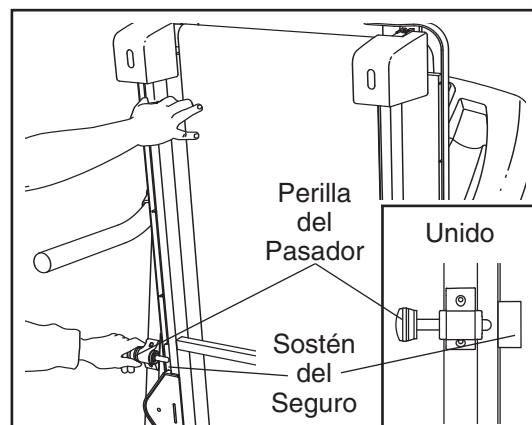
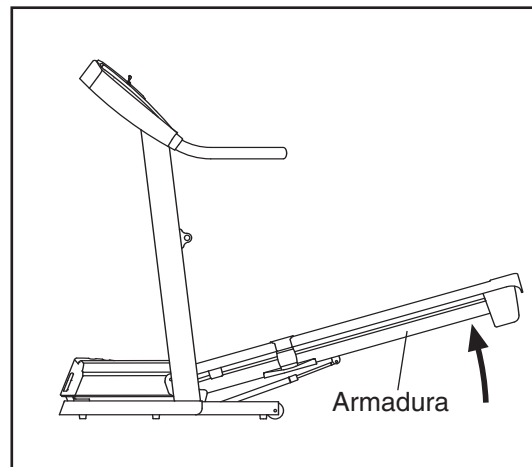
1. Sostenga la armadura firmemente en el sitio que se muestra con la flecha en la derecha. **PRECAUCION:** Para disminuir las posibilidades de heridas, no levante la armadura de los rieles plásticos para los pies. Verifique que doble las piernas y que mantenga la espalda en forma recta al levantar la armadura—no levante con la espalda. Levante la armadura hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.
2. Coloque su mano derecha en la posición que se muestra y sostenga la armadura firmemente. Usando su mano izquierda, tire la perilla del pasador hacia la izquierda y sosténgala. Levante la máquina para correr hasta que el sostén esté más allá del pasador. Lentamente libere la perilla del pasador. **Asegúrese que la armadura esté seguramente sostenida por el pasador, como se muestra.**

Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

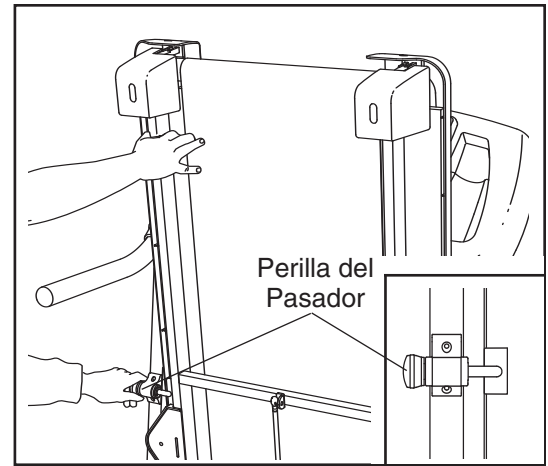
Antes de mover la máquina para correr, póngala en posición de almacenamiento como se describía anteriormente. **Verifique que la armadura quede sujeta en forma segura con el pasador en la perilla del pasador.**

1. Sostenga una baranda con una mano, y coloque la otra mano en la plataforma. Ubique un pie en contra de una de las ruedas.
2. Incline la máquina para correr hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas. Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. **Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular.**
3. Coloque un pie en contra de una de las ruedas, y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

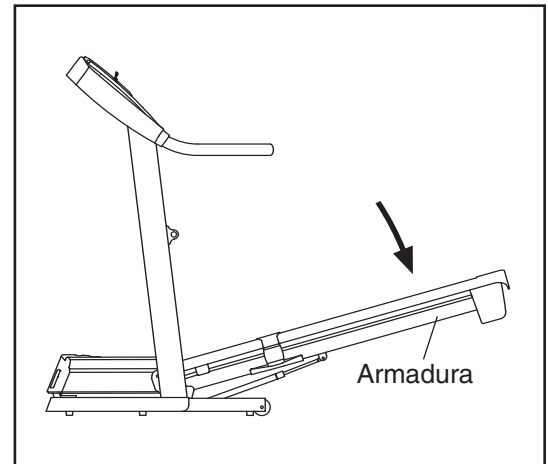


COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Ladee la armadura hacia abajo hasta que sobrepase el pasador de aldaba.



2. Sostenga la máquina para correr firmemente con las dos manos, y baje la máquina para correr al piso. **PRECAUCION:** Para disminuir la posibilidad de heridas, no baje la armadura al sostener sólo los rieles plásticos para los pies. No deje caer la armadura en el piso. Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.



PROBLEMAS

La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Encuentre la síntoma que aplicó, y siga los pasos que se dan. Si necesita más ayuda, por favor vea la portada de éste manual.

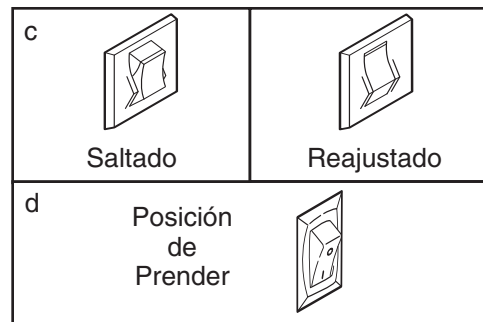
PROBLEMA: Su máquina para correr no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un toma corriente con polo a tierra apropiado. (Vea la página 11.) Si se requiere de una extensión, utilice una de la calibre 14 mm para uso general de 1,5 m de largo aproximadamente. La máquina de correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el cortacircuito que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.

d. Pruebe el interruptor de prender/apagar que se localiza en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. El interruptor debe estar en la posición de prender.



PROBLEMA: El aparato se apaga mientras está en uso

SOLUCIÓN: a. Inspeccione el cortacircuito que se puede encontrar en la armadura cerca del cable eléctrico (vea el dibujo arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo y espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectar el cable eléctrico.

c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

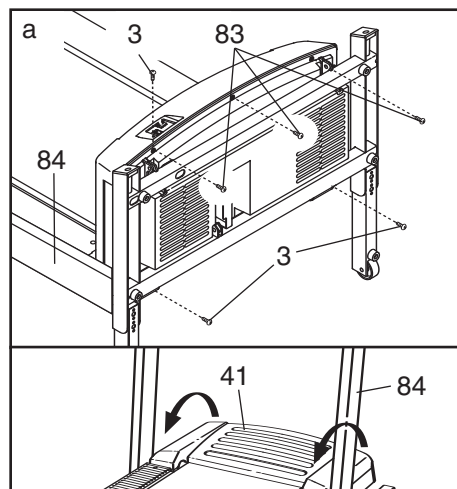
d. Asegúrese que el interruptor de prender/apagar esté en la posición de prender (vea el dibujo d. arriba).

e. Si la máquina para correr todavía no anda, por favor vea la portada de este manual.

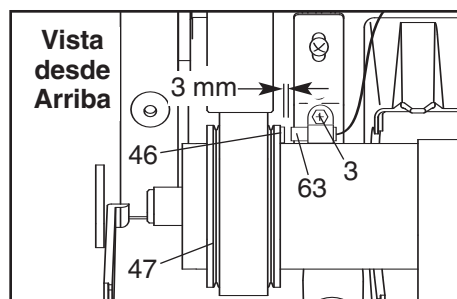
PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

SOLUCIÓN : a. Quite la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente ladee los Montantes Verticales (84) hacia abajo como se muestra. A continuación, quite los tres Tornillos (3) y los tres Tornillos de 3/4" (83). Nota: Se requiere un destornillador estrella con la vástago de al menos 127mm.

Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente levante el Montante Vertical (84) como se muestra. Cuidadosamente pivote la Cubierta (41) quitándola.



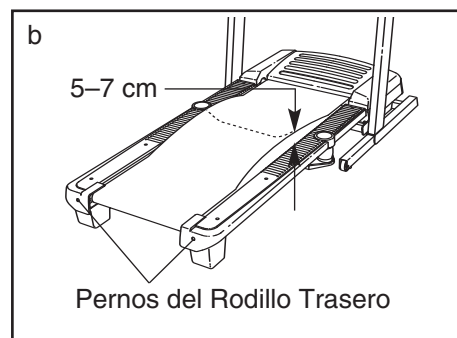
Localice el Interruptor de Lengüeta (63) y el Imán (46) en el lado izquierdo de la Polea (47). Dé vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo (3) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a colocar la cubierta y ande la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura sea correcta.



PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

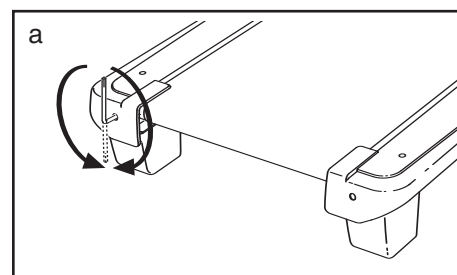
- b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



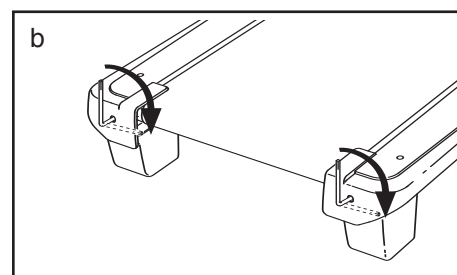
- c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de éste manual.

PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en ella

SOLUCIÓN: a. Si la banda para caminar no está centrada primero quite la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO**. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda, use la llave hexagonal para dar vuelta al perno izquierdo del rodillo trasero 1/2 vuelta; Si la banda para caminar se ha movido al lado derecho, de vuelta al perno izquierdo en dirección opuesto a las agujas del reloj 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



- b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

Los sensores de pulso no están dispositivos médicos. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención de los sensores son solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como una guía. La gráfica abajo enseña algunos niveles de ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicios aeróbicos.

♥	165	155	145	140	130	125	115
♥	145	138	130	125	118	110	103
♥	125	120	115	110	105	95	90
	20	30	40	50	60	70	80

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte de abajo de la gráfica (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). En seguida, encuentre los tres números arriba de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento”. Los dos números más bajos son unos ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendada para los ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa

Para quemar grasa efectivamente, usted debe de hacer sus ejercicios a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo seguido. Durante los primeros minutos de ejercicios su cuerpo usa *calorías de carbohidratos* que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos

su cuerpo empieza a usar *calorías de grasa* almacenada, como energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca a uno de los dos números mas bajos en su zona de entrenamiento.

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad o inclinación de la caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es de fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe de ser “aeróbico”. Ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos de tiempos alargados. Esto aumenta la demanda en el corazón para bombear la sangre a los músculos, y en los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto dentro de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con un calentamiento de 5 a 10 minutos. Empiece con estiramientos lentos y controlados y progrese a estiramientos más rítmicos para aumentar la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y la circulación en preparación para ejercicios esforzados.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 o 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.) Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca detenga su respiración.

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana Si lo desea. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

1. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. Extensión de Tendón de las Corvas

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. Extensiones de Tendón de Aquiles y Pantorrillas

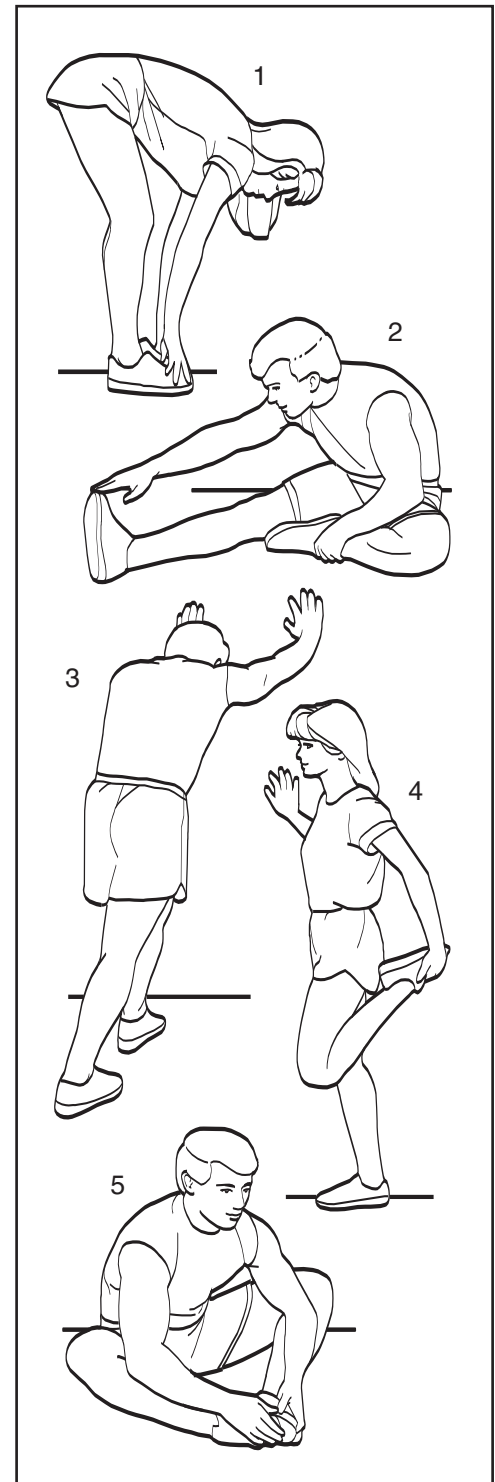
Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. Extensiones de los Cuadricéps

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de los Muslos Internos de la Cadera

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo PETL40906.1

R0408A

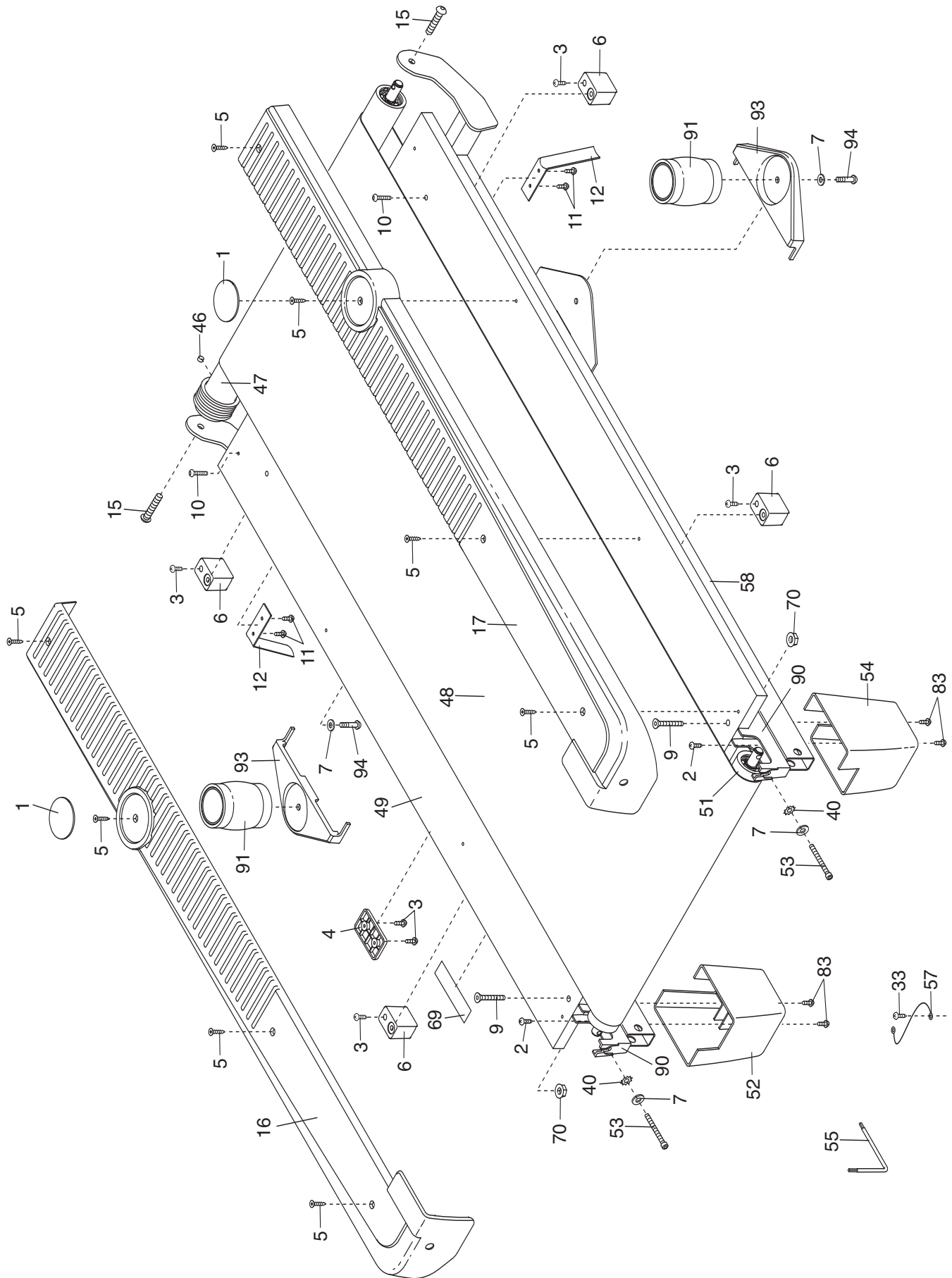
Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	2	Calcomanía del Aislador	45	1	Perno del Rodillo Delantero
2	8	Tornillo Punta Broca de 3/4"	46	1	Imán
3	25	Tornillo	47	1	Rodillo Delantero
4	1	Atajador	48	1	Banda para Caminar
5	8	Tornillo del Riel para los Pies	49	1	Plataforma para Caminar
6	4	Aislador Delantero	50	1	Filtro
7	4	Arandela del Aislador/Arandela del Rodillo	51	1	Rodillo Trasero
8	8	Arandela Estrella	52	1	Tapa del Extremo Izquierdo Trasero
9	2	Perno de la Plataforma, Posterior	53	2	Perno del Rodillo Trasero
10	2	Perno de la Plataforma, Delantero	54	1	Tapa del Extremo Derecho Trasero
11	4	Tornillo de la Guía de la Banda	55	1	Llave Hexagonal
12	2	Guía de la Banda	56	1	Sujetador Atajador de Inclinación
13	2	Aislador del Motor	57	1	Cable de Tierra
14	1	Adaptador del Cable Eléctrico	58	1	Armadura
15	2	Perno de Pivote de la Armadura	59	1	Charola Ventral
16	1	Riel para los Pies Izquierdo	60	1	Sujetador del Interruptor de Lengüeta
17	1	Riel para los Pies Derecho	61	1	Gancho del Interruptor de Lengüeta
18	9	Tuerca en U	62	1	Tuerca del Rodillo Delantero
19	1	Calcomanía de Estática	63	1	Interruptor de Lengüeta
20	1	Baranda	64	8	Perno de la Baranda/Perno de la Pata de Extensión
21	1	Montaje de Pasador	65	2	Tapa de Extremo de la Baranda
22	6	Tornillo Punta Broca de 1"	66	4	Arandela Estrella
23	1	Cable de Tierra de la Consola	67	1	Transformador
24	2	Perno del Motor	68	2	Calcomanía de Precaución
25	2	Clavija del Amortiguador	69	1	Calcomanía de Advertencia
26	1	Perno del Motor	70	2	Tuerca de la Plataforma
27	1	Motor de Manejo	71	12	Atadura de Cable
28	2	Arandela de la Armadura	72	1	Pasador, Inferior
29	1	Ensamblaje del Tomacorriente	73	1	Alojamiento del Pasador
30	1	Cable del Filtro	74	3	Abrazadera de la Atadura
31	2	Perno de la Armadura de Levante	75	1	Atadura Ajustable
32	6	Tuerca de Bloqueo	76	1	Puerta de Acceso
33	17	Tornillo de 1/2"/Tornillo de Tierra Plateado	77	1	Cableado Eléctrico del Montante Vertical
34	1	Consola	78	1	Cableado Eléctrico de la Consola
35	2	Tornillo del Ventilador	79	1	Llave/Sujetador
36	1	Cable Eléctrico	80	2	Rueda Delantera
37	1	Ventilador de la Consola	81	2	Perno de la Rueda
38	1	Controlador	82	6	Almohadilla de la Base
39	1	Soporte de lo Electrónico	83	11	Tornillo de 3/4"
40	3	Arandela Estrella del Rodillo	84	1	Montante Vertical
41	1	Cubierta	85	1	Base de la Consola
42	1	Buje del Rodillo Delantero	86	1	Pasador, Superior
43	1	Armadura de Levante	87	2	Chaveta de Retén de Horquilla
44	2	Tapa del Extremo del Montante Vertical	88	1	Motor de Inclinación
			89	2	Pata de Extensión

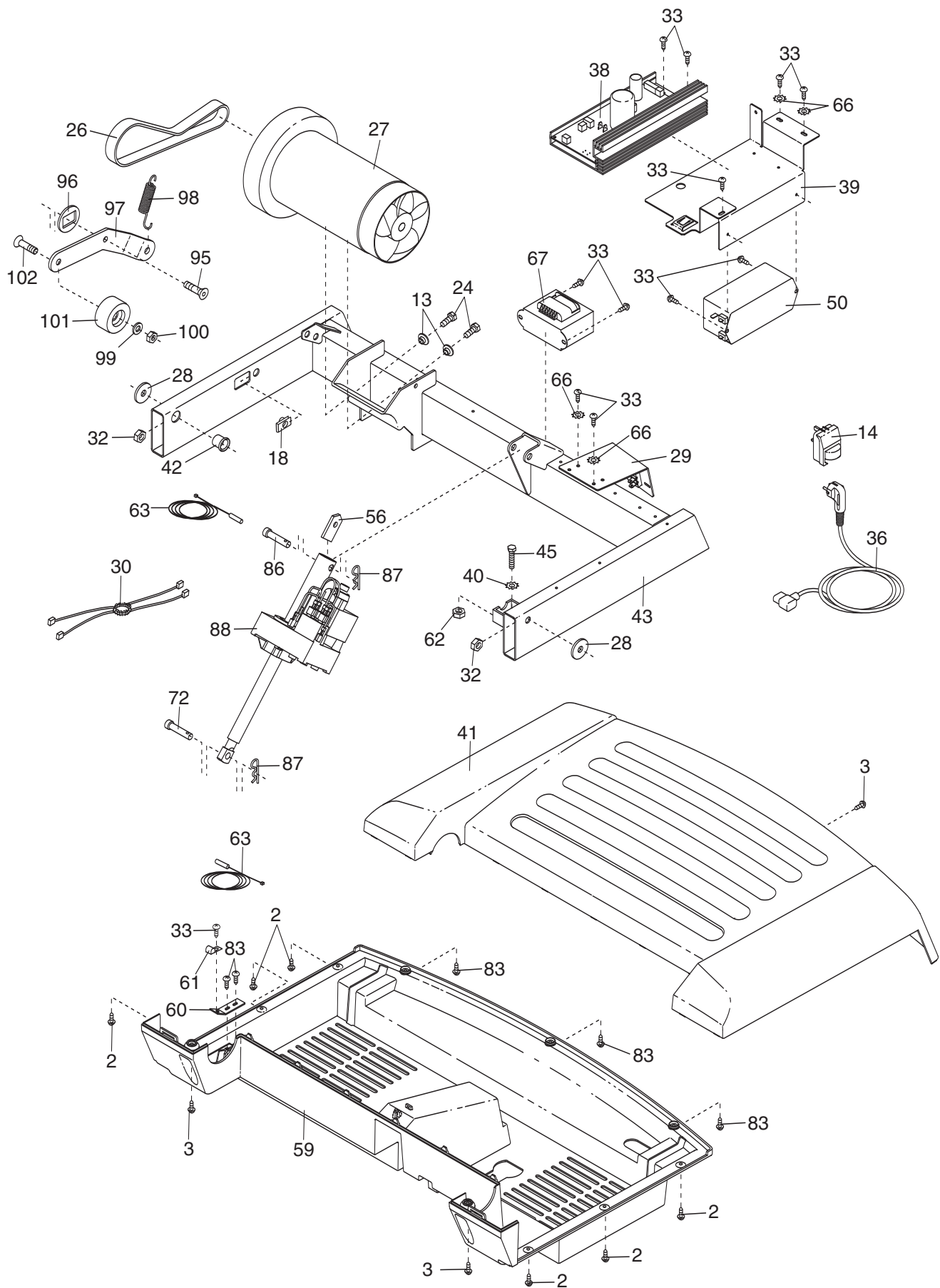
90	2	Soporte del Rodillo Trasero
91	2	Aislador
92	1	Amortiguador
93	2	Cubierta del Sujetador del Aislador
94	2	Perno del Aislador, Inferior
95	1	Perno del Brazo Estable
96	1	Espaciador del Brazo Estable
97	1	Brazo del Sujetador Estable
98	1	Resorte del Brazo Estable
99	1	Arandela del Brazo Estable

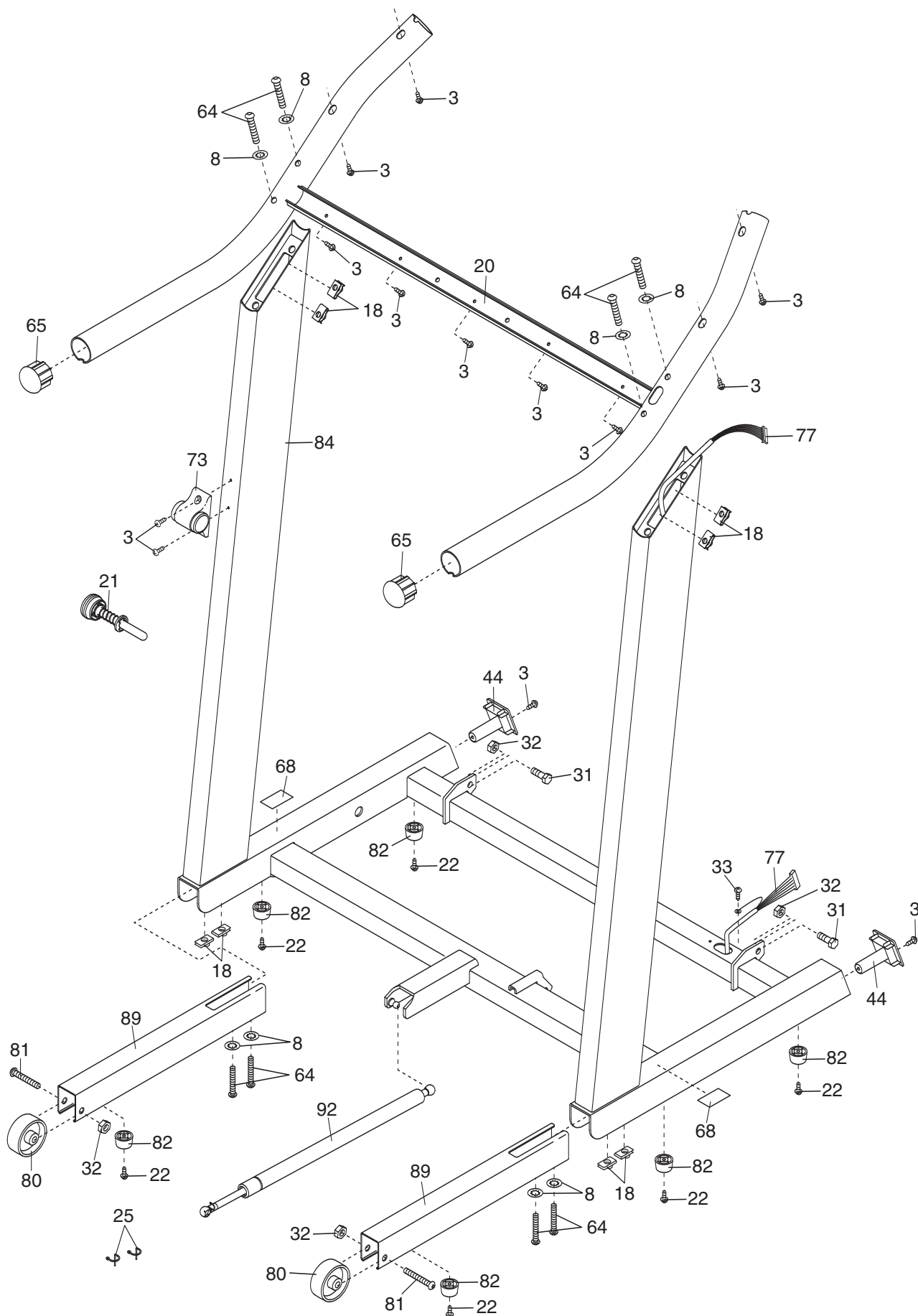
100	1	Tuerca del Brazo Estable
101	1	Polea del Brazo Estable
102	1	Perno de la Polea
#	1	Cable Azul de 6", 2F
#	1	Cable Rojo de 4", M/F
#	1	Manual del Usuario

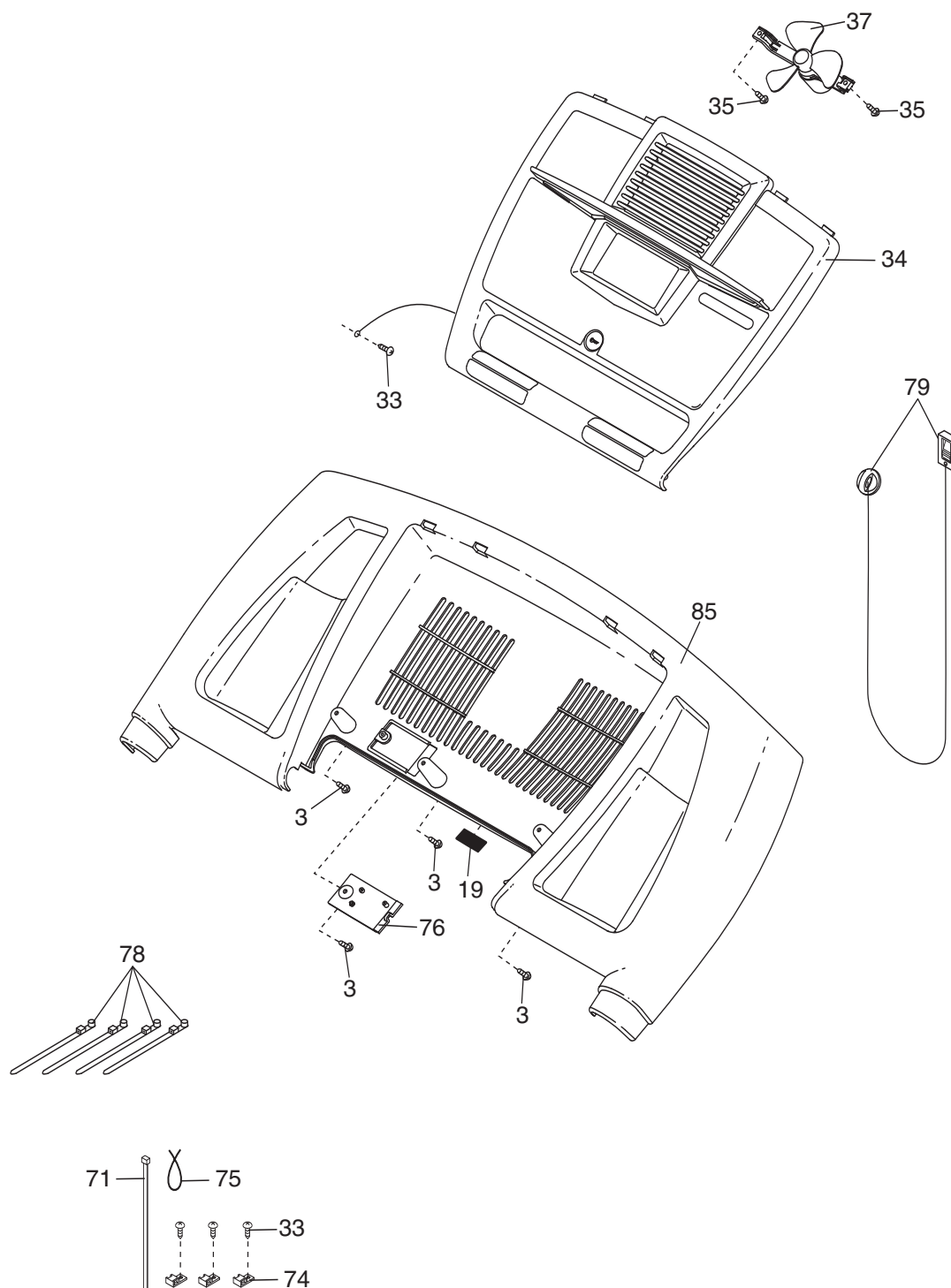
Estas piezas no están ilustradas.

Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.









COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña éste manual.

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (PETL40906.1)
- el NOMBRE de la máquina (la máquina para correr PROFORM 480 CX treadmill)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual)
- el NÚMERO y LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LA PIEZAS en las páginas 30–35 de este manual)